

CIFOM

Osez manger, libérez-vous du contrôle / Jean-Philippe Zermati

Type de média 1:	Livre
Titre:	Osez manger, libérez-vous du contrôle
Auteurs:	Zermati, Jean-Philippe
Résumé:	Nous surveillons tous notre poids, nous devons « faire attention » à ce que nous mangeons. Malgré cela, nous continuons à grossir ! Alimentation émotionnelle, compulsion, hyperphagies : nous devenons malades de nos envies de manger. Il serait tellement plus facile d'avoir moins envie de manger et de ne pas avoir à lutter contre soi-même ! Mais ce n'est pas si simple... Dans ce livre, Jean-Philippe Zermati nous explique comment réduire nos envies de manger et permettre à chacun d'atteindre son poids d'équilibre...
Editeur:	Paris : Odile Jacob, 2019
Collation:	203 p. : ill. ; 21 cm

Classification / Mots matières

Classification:	613.25 Hypernutrition. Suralimentation. Excès de poids
Mots matières:	Maladie de la nutrition Comportement alimentaire Régime alimentaire Trouble obsessionnel compulsif

Informations supplémentaires

Langues:	français
No de notice:	9074
ISBN:	978-2-7381-5045-5

Succursale	No d'exemplaire	Emplacement	Cote / Marque	Disponibilité /	Date d'échéance	Réservations
Médiathèque Progrès	9074	Livre documentaire	613.25 ZER	disponible disponible		0