



Livre

Titre(s) : Faites sauter les verrous qui vous empêchent de maigrir
[Texte imprimé] : pour en finir avec les kilos émotionnels / Dr Patrick Sérog, Roseline Levy-Basse.

Auteur(s) : Sérog, Patrick (Auteur) ; Levy-Basse, Roseline (Auteur)

Editeur(s) : Paris : Marabout, 2019.

Résumé : Un nutritionniste et une psychologue donnent des clés pour comprendre le rapport de chacun à l'alimentation afin de favoriser l'amaigrissement vers une sérénité retrouvée. Avec de nombreux conseils pratiques : menus, conseils diététiques, exercices de psychologie. Electre 2019.

Collection(s) : (Santé).

Notes : Bibliogr. - Titre de couv. : Faites sauter les verrous psy qui vous empêchent de maigrir : pour en finir avec les kilos émotionnels. - Tout public.

Sujet(s) : Comportement alimentaire Prise de poids ** Aspect psychologique Troubles du comportement alimentaire

Dewey : 613.2



Exemplaires

Support	Section	Cote	Situation	Site propriétaire	Notes	Localisation
Livre	Adulte	613.2 SER	Sorti	Béziers		ST CHINIAN