

Guide d'achat pour bien manger - 500 produits décryptés

Jean-Michel COHEN

Guide d'achat pour bien manger - 500 produits décryptés Jean-Michel COHEN

NEUF JAMAIS OUVERT.EXP RAPIDE ET SOIGNEE.. Avertissement par e-mail de l'envoi du colis.
Expédié depuis France

Téléchargez et lisez en ligne Guide d'achat pour bien manger - 500 produits décryptés Jean-Michel COHEN

384 pages

Présentation de l'éditeur

Que faut-il mettre dans son caddie au supermarché ? Quels produits faut-il acheter et quels sont ceux à éviter pour manger sainement ? Voici un précieux guide d'achat avec 500 produits de supermarché décryptés, pour privilégier une alimentation équilibrée !

pour chaque catégorie de produits (yaourts, conserves, surgelés, biscuits, boissons etc.) le Dr Jean-Michel COHEN vous donne sa liste de produits à acheter et ceux à éviter. Avec les visuels de tous les produits ! Avec des conseils de conservation et d'hygiène et les produits à avoir toujours chez soi dans ses placards, réfrigérateur et congélateur

En fin d'ouvrage, 50 recettes peu caloriques pour manger sainement en famille, tout en se faisant plaisir !

Faire vos courses au supermarché n'aura plus de secrets pour vous : vous saurez quels produits acheter pour bien manger !

Biographie de l'auteur

Le **Dr Jean-Michel Cohen** est médecin nutritionniste. La méthode de régime qu'il préconise repose sur un rééquilibrage alimentaire. Au-delà de la perte de poids, il propose à tous l'apprentissage d'une hygiène de vie et d'une alimentation nouvelle qui laisse une grande place au plaisir : plaisir du goût et plaisir des yeux. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur l'amincissement dont plusieurs best-sellers et anime également le site internet www.savoirmaigrir.tv.

Download and Read Online Guide d'achat pour bien manger - 500 produits décryptés Jean-Michel COHEN #MZRGYQK2L87

Lire Guide d'achat pour bien manger - 500 produits décryptés par Jean-Michel COHEN pour ebook en ligneGuide d'achat pour bien manger - 500 produits décryptés par Jean-Michel COHEN Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Guide d'achat pour bien manger - 500 produits décryptés par Jean-Michel COHEN à lire en ligne.Online Guide d'achat pour bien manger - 500 produits décryptés par Jean-Michel COHEN ebook Téléchargement PDFGuide d'achat pour bien manger - 500 produits décryptés par Jean-Michel COHEN DocGuide d'achat pour bien manger - 500 produits décryptés par Jean-Michel COHEN MobipocketGuide d'achat pour bien manger - 500 produits décryptés par Jean-Michel COHEN EPub

MZRGYQK2L87MZRGYQK2L87MZRGYQK2L87