



Date : 25/04/2018

Pages : 310

Format cm : 15 x 23

Prix : 18.0

EAN : 9782809661675

Rien n'est interdit !

Surtout pas à table !

Auteurs: Christophe Duhamel (Texte) - Bénédicte Moret (Illustrations) - Laurent Chevallier (Préface)

Éditeur : Play bac

Domaine : Livre pratique

Genres : Cuisine/gastronomie/boissons - Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Quotidien

Un guide pratique, pédagogique, truffé de conseils et d'exemples, qui fait la synthèse d'années de recherches et d'études scientifiques sur le sujet de la nutrition.

Comment fonctionne notre digestion ? Faut-il manger sans lait, sans gluten, sans viande, sans sucres, ou sans graisse ? Cet ouvrage synthétise et digère pour vous les différents régimes alimentaires, sans parti-pris. Christophe Duhamel, fondateur de Marmiton (site n°1 de cuisine en France) et passionné de cuisine et de nutrition depuis 15 ans a un crédo : Rien n'est interdit ! Il suffit d'expérimenter pour savoir ce qui convient à chacun. Enfin un livre accessible, concret, et non-anxiogène où le bon sens (et le plaisir) prime !
