



Date : 04/05/2022

Pages : 239

Format cm : 16 x 21

Prix : 19.9

EAN : 9782080270399

L'assiette santé

Alimentation, sport et bien-etre

Auteurs: Thierry Marx (Texte) - Alexandra Dalu (Texte)

Éditeur : Flammarion

Domaine : Livre pratique

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

Mots-Clés : Alimentation - Poids - Ville durable - Errance - Münchhausen

Quand un chef sportif et un médecin se rencontrent, l'alimentation, le sport et le bien-être s'entrecroisent pour une approche novatrice de la santé.

Le chef Thierry Marx, ceinture noire de judi, et le Dr Alexandra Dalu ont mis en commun leurs savoirs pour nous offrir dans ce livre pratique les clés d'une bonne santé, d'une alimentation saine sans passer par le prêche d'un régime et ses frustrations mais par l'écoute de soi et du bon sens :

- Des recettes du quotidien, saines, gourmandes, rapides et à un coût accessible.
- Des exercices simples et efficaces à pratiquer 10 minutes par jour.
- Les règles basiques pour un bon sommeil.
- La question du poids : peut-il être idéal ?

Des interviews croisées avec des professionnels de l'ingénierie et de l'écologie agroalimentaires, des neurosciences, de la sociologie du sport et des médias.