



Date : 12/05/2022

Pages : 287

Format cm : 18 x 23

Prix : 16.95

EAN : 9782412068595

De la tête à l'assiette

Chroniques et conseils d'un mangeur libéré

Auteur: Jérémy Gorskie

Éditeur : First

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Diététique - Société

Le premier livre d'un nutritionniste de la nouvelle génération, qui entend réconcilier le cœur, le corps, et ce qu'on met dans son assiette.

L'industrie de la minceur génère chaque année 2,5 milliards d'euros de chiffre d'affaires. Elle voit ses bénéfices croître d'année en année pour une simple raison : elle entretient, tout comme la société, la peur de grossir et paradoxalement la prise de poids. Mais sachez-le, et c'est un diététicien qui vous le dit : les régimes ne sont pas la solution, tout comme les produits "amincissants". Comme les médicaments ne sont pas la solution miracle à une douleur. Dans cet ouvrage, Jérémy Gorskie, diététicien psycho-nutritionniste et ancien "mangeur émotionnel", nous accompagne dans l'apprentissage de la réconciliation avec la nourriture et avec notre corps, notre meilleur allié.

Ventes en France: 20 000 exemplaires