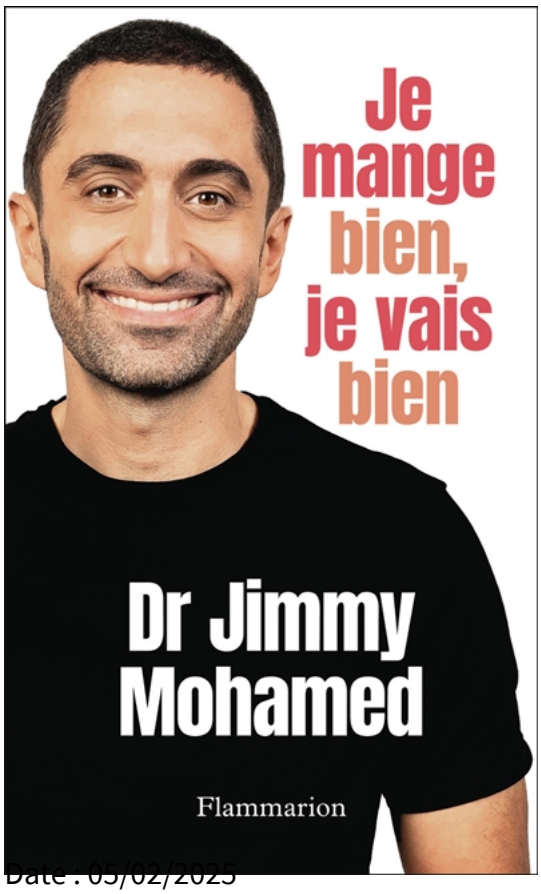
BOOKS FROM FRANCE



Je mange bien, je vais bien

Auteur: Jimmy Mohamed

Éditeur : Flammarion

Domaine :

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

Mots-Clés : Alimentation - Bien-être

Dr Jimmy Mohamed révèle les clés d'une alimentation pour mieux manger et mieux vivre.

Après le succès de la série *Zéro contrainte*, Jimmy Mohamed revient au thème passionnant de l'alimentation qui a fait son succès sur les réseaux sociaux (plus de 3 millions d'abonnés sur Instagram et TikTok). Quels sont les aliments qui donnent le moral ? Que faut-il manger pour bien dormir, bien vieillir, ne pas prendre de poids tout en prenant du plaisir ? Faut-il avaler des compléments alimentaires ? Faut-il pratiquer le jeûne intermittent ? Jimmy Mohamed répond à toutes les questions que l'on se pose pour manger mieux et aller mieux.

Date : 05/02/2025
Pages : 254
Format cm : 14 x 22
Prix : 19.9
EAN : 9782080456588