



Manger équilibré, c'est facile!

Une méthode à la carte

Une méthode facile

Une méthode efficace

Une méthode pratique

Ce guide commence par rappeler les besoins nutritionnels de l'organisme et les principes de base d'une alimentation équilibrée. Il propose ensuite une méthode à la carte : en fonction de votre âge et de votre mode de vie, vous pourrez composer le régime alimentaire qui vous convient. Réaliste, rassurant et pratique, il vous accompagne au quotidien, dans le respect de vos besoins autant que de vos envies. Loin des méthodes contraignantes et austères, il vous invite au bien-être.

Catherine Chegrani-Conan

Catherine Chegrani-Conan est diététicienne. Elle a enseigné l'alimentation et la cuisine en BTS. Elle a également exercé en libéral et dans le cadre de la restauration scolaire.

Code éditeur : 653800
ISBN : 978-2-212-53800-7



9 78 2212 538007

Conception : Nord Compo

www.editions-eyrolles.com

Croupe Eyrolles | Diffusion Ceodif | Distribution Sodis

10 €