

YSABELLE LEVASSEUR

Définitivement mince depuis 2002

# Allégez votre assiette

J'apprends, je note, je fonds

Programme nutritionnel interactif  
pour affiner sa silhouette



**Allégez votre assiette : J'apprends, je note, je fonds. Programme nutritionnel interactif pour affiner sa silhouette**



Télécharger



Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Allégez votre assiette : J'apprends, je note, je fonds. Programme nutritionnel interactif pour affiner sa silhouette

*Ysabelle Levasseur*

**Allégez votre assiette : J'apprends, je note, je fonds. Programme nutritionnel interactif pour affiner sa silhouette Ysabelle Levasseur**



[Télécharger Allégez votre assiette : J'apprends, je note ...pdf](#)



[Lire en ligne Allégez votre assiette : J'apprends, je no ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Allégez votre assiette : J'apprends, je note, je fonds. Programme nutritionnel interactif pour affiner sa silhouette Ysabelle Levasseur**

---

128 pages

Présentation de l'éditeur

Aujourd'hui, les personnes qui se soucient de leur alimentation sont écrasés sous un trop plein d'informations. Finalement, ils n'entendent plus le message essentiel selon lequel il faut bien manger et bouger tous les jours pour être en forme et préserver sa santé. Force est de constater qu'il y a encore aujourd'hui de nombreuses erreurs dans la composition de l'assiette santé des individus et ce, par méconnaissance ou du fait de connaissances erronées. Ce paradoxe est le fruit de notre société d'information. Ainsi, malgré les messages nationaux de prévention santé ou les reportages sur les conséquences de la "malbouffe", les mauvaises habitudes autour de notre assiette persistent et, mises bout à bout, conduisent à des déséquilibres alimentaires voire du surpoids. Basé sur des connaissances nutritionnelles et scientifiques mais aussi plein de bon sens, ce livre propose de façon accessible de changer vos habitudes alimentaires pour vous alléger. Il doit vous aider à modifier progressivement le contenu de vos placards et de votre assiette. Sa lecture vous apporte des astuces et des idées pour que vous adoptiez des réflexes sains et des habitudes santé sans vous priver du plaisir de manger. Biographie de l'auteur

Ysabelle Levasseur est diététicienne nutritionniste membre de l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes (AFDN). Elle exerce en cabinet, EHPAD, elle est aussi enseignante et formatrice en diététique et nutrition auprès de professionnels de santé, animatrice d'ateliers cuisine pour des adultes et des enfants, conférencière en entreprise et experte nutrition pour les médias (presse print, web, télévision, radio...).

Download and Read Online Allégez votre assiette : J'apprends, je note, je fonds. Programme nutritionnel interactif pour affiner sa silhouette Ysabelle Levasseur #XR8MG2NKS1J

Lire Allégez votre assiette : J'apprends, je note, je fonds. Programme nutritionnel interactif pour affiner sa silhouette par Ysabelle Levasseur pour ebook en ligneAllégez votre assiette : J'apprends, je note, je fonds. Programme nutritionnel interactif pour affiner sa silhouette par Ysabelle Levasseur Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleures livres pour lire les livres Allégez votre assiette : J'apprends, je note, je fonds. Programme nutritionnel interactif pour affiner sa silhouette par Ysabelle Levasseur à lire en ligne.Online Allégez votre assiette : J'apprends, je note, je fonds. Programme nutritionnel interactif pour affiner sa silhouette par Ysabelle Levasseur ebook Téléchargement PDFAllégez votre assiette : J'apprends, je note, je fonds. Programme nutritionnel interactif pour affiner sa silhouette par Ysabelle Levasseur DocAllégez votre assiette : J'apprends, je note, je fonds. Programme nutritionnel interactif pour affiner sa silhouette par Ysabelle Levasseur MobipocketAllégez votre assiette : J'apprends, je note, je fonds. Programme nutritionnel interactif pour affiner sa silhouette par Ysabelle Levasseur EPub

**XR8MG2NKS1JXR8MG2NKS1JXR8MG2NKS1J**