

# Bibliothèque communale La Tour-de-Peilz

## Résultat de recherche pour "Cuisine : recettes"

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Titre:              | Mon programme anti-inflammatoire : les clés pour prévenir et soulager toutes les douleurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Auteurs:            | Mannone, Yohan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                     | Inclus 100 recettes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Catégorie d'âge:    | Adultes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Type d'objet:       | Livre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sous-type de média: | Documentaire                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Langues:            | français                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     | 350 p. :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     | Le programme holistique pour prévenir et soulager l'inflammation ! Alors qu'il était atteint depuis ses 18 ans de la maladie de Crohn, considérée comme incurable par les médecins, Yohan Mannone n'a aujourd'hui plus aucun symptôme. En décidant de devenir acteur de sa santé, il s'est tourné vers la naturopathie et a mis en place un programme anti-inflammatoire global qui a changé sa vie. Découvrez sa méthode infallible pour prévenir et soulager durablement les douleurs. Dans cet ouvrage : Toutes ses explications sur l'inflammation chronique, et un questionnaire pour découvrir si vous en souffrez. Son programme anti-inflammatoire en 6 piliers pour : 1. adopter une alimentation naturelle, digeste et source de plaisir ; 2. apprendre à gérer votre stress ; 3. favoriser un sommeil réparateur ; 4. avoir une activité physique adaptée à vos douleurs ; 5. cultiver une philosophie de vie positive ; 6. instaurer un environnement régénérant. 6 routines de yoga et de renforcement musculaire accessibles, ciblées et illustrées. 100 recettes anti-inflammatoires variées, simples et gourmandes, du petit déjeuner au dîner, pour retrouver énergie et vitalité. |
| Mots matières:      | Santé / Alimentation<br>Maladie de l'appareil digestif<br>Maladie inflammatoire<br>Cuisine : recettes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Classification:     | 616 Maladies : grippe, cancer, Alzheimer, Sida, etc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Informations supplémentaires |                     |
|------------------------------|---------------------|
| Zone d'auteurs:              | Yohan Mannone       |
| Editeur:                     | Paris : Leduc, 2023 |
| Réservations (actuelles):    | 0                   |

| Emplacement   | Cote / Marque | Disponibilité        | Code de prêt | Date d'échéance | No d'exemplaire | Réservations | Réserver |
|---------------|---------------|----------------------|--------------|-----------------|-----------------|--------------|----------|
| Nouveautés A. | 616 MANN      | emprunté<br>emprunté |              | 12.06.2024      | 48108           | 0            |          |