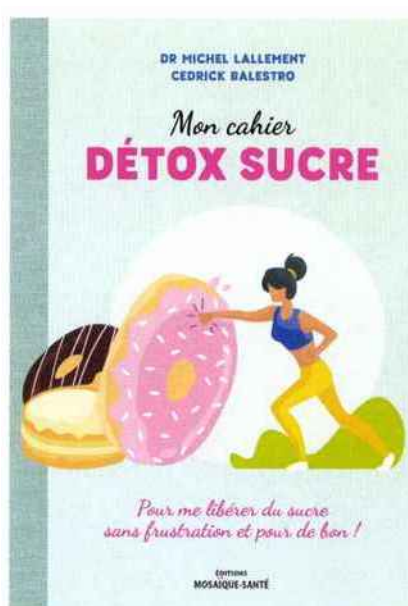




Ma bibliothèque créative

Voici une sélection des dernières nouveautés à découvrir chez votre libraire préféré !



Se libérer du sucre

De la pâte à tartiner du matin au yaourt sucré en dessert, en passant par les sodas, le sucre est présent partout et particulièrement addictif. Cependant, une consommation excessive de sucre peut être dangereuse pour la santé, et source de maladies à long terme. Ce guide très concret donne les clefs pour se libérer du sucre sans frustration et propose de changer en douceur ses habitudes, avec des conseils et des astuces sur les alternatives au sucre par exemple. Avec ce guide, il est possible d'apprendre à choisir les « bons » sucres, de bannir les « mauvais » et de traquer le sucre caché dans certains produits transformés.

Mon cahier détox sucre, Pour me libérer du sucre sans frustration et pour de bon !, par le Dr Michel Lallement et Cedrick Balestro, Éditions Mosaïque-Santé, parution le 15 juin 2021.