



Dalila Comte
Naturopathe pour enfants

Bien s'alimenter

MODE D'EMPLOI POUR MANGER SAIN
ET ÉQUILIBRÉ EN FAMILLE

Date : 18/09/2019
Pages : 79
Format cm : 11 x 17
Prix : 4.9
EAN : 9782401058248

Bien s'alimenter

Mode d'emploi pour manger sain et équilibré en famille

Auteur: Dalila Comte (Texte)

Éditeur : Hatier

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel - Lifestyle

Mots-Clés : Diététique - Cuisine - Quotidien - Errance - Poney

Un condensé de conseils et d'astuces sur un thème en vogue, rédigé par un expert. Clair et pratique !

Les besoins nutritionnels des enfants et des adolescents évoluent vite et sont corrélés à leur croissance, leur santé, leur mode de vie et leur culture. En tant que parents, nous savons que l'une des tâches les plus importantes qui nous incombe est de leur transmettre de bonnes habitudes alimentaires qu'ils conserveront tout au long de leur existence.

Ce livre contient des éclairages sur les notions de nutrition, les enjeux d'une alimentation équilibrée selon l'âge, ses vertus, les écueils à éviter et une multitude de conseils efficaces et éprouvés qui complètent ces 10 clés pour adopter en famille des habitudes alimentaires équilibrées, saines qui répondent aux besoins de chacun.
