

# Comment gérer tes kilos en trop ?

**Auteur(s)** Clerget, Stéphane (Auteur)

Bravi, Soledad (1965-...) (Illustrateur)

**Titre(s)** Comment gérer tes kilos en trop ? / Dr Stéphane Clerget ; illustrations Soledad Bravi.

**Editeur(s)** Begnins (Suisse) : Limonade , 2016.

**Collection(s)** ( Adulte, mais pas trop ! ).

**Résumé** Des conseils pour apprendre à s'accepter et pour perdre du poids, sans se priver pour autant. Avec des témoignages.

**Notes** A partir de 13 ans.

**Sujet(s)** Régime alimentaire

Poids

**Indice(s)** 613

## Exemplaires

Utilisation	prêt normal
Support	Livre
Bibliothèque	Château-Gontier
Section	Espace travail
Localisation	Documentaire Enfance
Cote	J 613 DIE
Situation	en rayon
Date retour	