

SELECTION DE LIVRES

Maigrir sans régime	JP ZERMATI (O. Jacob 2002, Nile édition 2011)
Mangez en paix	G. APFELDORFER (O.Jacob – 2008)
Maigrir sans regrossir : est-ce possible ?	JP ZERMATI (O. Jacob 2009)
Perte de poids, perte de soi ?	Dr Francine Duret-Gossart Dr Peuteuil Larousse
Dictature des régimes, attention !	G. APFELDORFER et JO ZERMATI (o.Jacob 2006)
A 10 kilos du bonheur	D.Bourque (ED. de l'homme 2004)
Je mange donc je suis	G. APFELDORFER et JP ZERMATI (Ed Payot 2002)
Tristesse, Peur, colère, agir sur ses émotions	S. HAHUSSEAU (O.Jacob 2006)
Imparfait, libre et heureux	C.ANDRE (O.jacob 2006)
Faire la paix avec son passé	J.L MONESTES (O.Jacob 2009)
Mensonges, régimes Dukan et baliverne	G. APFELDORFER et JP ZERMATI (O.Jacob 2012)
Petit cahier d'exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives S.GABET-PUJOL (Ed Jouvence 2014)	
Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps	Anne Marrez et Maggie ODA
Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même	Anne VAN STAPPEN
Petit cahier d'exercices d'estime de soi	Rosette POLETTI et Barbara DOBBS
Petit cahier d'exercices du lâcher prise	Rosette POLETTI et Barbara DOBBS
Petit cahier d'exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives Sandrine GABET PUJOL	
On fait quoi pour le dîner	édition 365.com
Eaux détox	hachette pratique
Maigrir par la cohérence cardiaque	Dr David O'Hare
Maigrir sans régime	Dr Zermati
Les kilos émotionnels comment s'en libérer	Dr Stéphane Clerget
Cuisine bien être	Larousse tous à table
Quiches, cakes et tartes salées	Edition atlas
Salades maison	Larousse tous à table
Smoothies et jus	Larousse

100 recettes pour ce soir	Hachette cuisine carrément cuisine
100 recettes pizzas, cake et tarte	Hachette cuisine carrément cuisine
Barbecue et grillades	Larousse tous à table
Cuisiner pour ses enfants	Larousse tous à table
Calme et attentif comme une grenouille	
Le piège du bonheur	Edition de l'homme
Les mots sont des fenêtres ou bien se sont des murs	Rosenberg La découverte
La communication non violente au quotidien	Rosenberg Jouvence
Stop au harcèlement	Nora Fraise
C'est trop bon top chrono	Edition Auzon
L'atelier des petits gourmands	Olivier Stehly Larousse
Larousse junior de la cuisine	Larousse