

La journée compensatoire
Conseils

Recettes



& Menus

Maité MARTIN

DIETETICIENNE-NUTRITIONNISTE

EDITION 2020



Diplômée de la faculté de médecine RENÉ
DESCARTES PARIS 5

Troubles du comportement alimentaire

Diplômée de la faculté de médecine PAUL
SABATIER TOULOUSE 3

Nutrition appliquée au sport

Diplômée de la faculté de médecine Paris 12 /
CRETEIL

Nutrition gériatrique

*Parce que pour garder l'équilibre il faut être souple et savoir se
faire plaisir sans compromettre les résultats*

*Voici de conseils pour compenser un excès sans culpabiliser et
se régaler !*

*Vous trouverez des recettes et des menus pour que cette journée
de compensation soit aussi un vrai plaisir !*

A vos fourns et bon appétit