



Diplômée de la faculté de médecine RENE 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 de CAEN
Education thérapeutique au patient

Diplômée de la faculté de médecine de SAINT ETIENNE
Hypnose médicale & clinique

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



www.dieteticienne-nutritionniste-martin.fr

L'alimentation qui soigne volume 7 :

« La journée compensatoire, conseils, recettes & menus »



Maïté Martin

Diététicienne-Nutritionniste

Edition 2024