



J'arrête la malbouffe ! : 21 jours pour renouer avec la sainebouffe ! / Marion Kaplan

Livre

[Marion Kaplan](#)

Édité par [Eyrolles](#) , 2014

Ce guide fournit des conseils nutritionnels pour prendre en main son bien-être et sa santé. Il aide à repérer ses comportements dépendants et à adapter son alimentation selon ses besoins.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Langue
français
Description physique
1 vol. (244 p.)
Date de publication
2014

Collection

[J'arrête de...](#)

Contributeurs

- Donatini, Bruno. Préfacier, etc.

Cotes

- 613.2 KAP
- 613.2 KAP

Sélection

- [Grand public](#)

ISBN

978-2-212-55884-5

Prix

11,90 EUR

Sujets

- [Alimentation](#)

Site	Emplacement	Cote
BDP14	St AUBIN D ARQUENAY	613.2 KAP



Manger sain à moins de 2 euros

Livre

Édité par [Larousse](#) , 2018

75 recettes équilibrées et variées pour deux euros au maximum par personne : curry de patate douce et épinards, flan de légumes et chèvre, papillote de poulet aux petits pois, etc. Electre 2018



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Index

Langue

français

Description physique

1 vol. (143 p.)
 Date de publication
 2018
 Collection
[Les petits intratables](#)
 Cotes
 • 641.55 MAN
 • 641.55 MAN
 ISBN
 978-2-03-595490-9
 Prix
 6,50 EUR
 Sujets
 • [Cuisine économique](#)

Site	Emplacement	Cote
BDP14	THAON	641.55 MAN



J'ai pas le temps... de faire du sport ! : 90 séances, 3 niveaux de difficulté : des séances de 10 minutes sans matériel pour s'affiner et se muscler / Fabien Leblond

Livre

[Fabien Leblond](#)

Édité par [Amphora](#) , 2018

Des séances d'entraînement ne nécessitant aucun matériel spécifique et adaptés à tous les niveaux (sédentaires, sportifs amateurs ou confirmés).
 Electre 2018

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Bibliogr.

Langue

français

Description physique

1 vol. (224 p.)

Date de publication

2018

Contributeurs

- Clouvel, Elodie. Collaborateur
- Belaud, Valentin. Collaborateur

Cotes

- 613.71 LEB
- 613.71 LEB

ISBN

978-2-7576-0340-6

Prix

19,95 EUR

Sujets

- [Musculaton \(exercices physiques\)](#)

Site	Emplacement	Cote
------	-------------	------



BDP14

St AUBIN D
ARQUENAY

613.71 LEB



Stop au bazar ! : ma méthode pour tout ranger / Catherine Laulhère

Livre

Catherine Laulhère-Vigneau

Edité par [Chêne](#) , 2018

Un guide pour apprendre en 52 semaines à ranger sa maison et ne plus chercher ses affaires. Electre 2018



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Langue

français

Description physique

1 vol. (192 p.)

Date de publication

2018

Collection

[Mes 52 victoires](#)

Contributeurs

- Crochemore, Hélène. Illustrateur

Cotes

- 640 LAU

- 640 LAU

ISBN

978-2-8123-1754-5

Prix

12,90 EUR

Sujets

- [Rangement à la maison -- Guides pratiques et mémentos](#)

Site	Emplacement	Cote
BDP14	BONNEBOSQ	640 LAU



Bullet créatif, mode d'emploi : l'essentiel pour comprendre et réaliser son bullet journal / Cécile Beaucourt

Livre

Cécile Beaucourt

Edité par [Dessain et Tolra](#) , 2018

Un guide pour réaliser un agenda créatif, avec des chapitres consacrés au lettrage, aux motifs et aux illustrations. Electre 2018



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Langue

français
 Description physique
 1 vol. (95 p.)
 Date de publication
 2018
 Cotes
 • 745.54 BEA
 • 745.54 BEA
 • 745.54 BEA
 ISBN
 978-2-295-00844-2
 Prix
 9,95 EUR
 Sujets
 • [Agendas -- Guides pratiques et mémentos](#)
 • [Gestion d'informations personnelles -- Guides pratiques et mémentos](#)

Site	Emplacement	Cote
BDP14	CORMELLES LE ROYAL	745.54 BEA
BDP14	AUTHIE	745.54 BEA



Petit décodeur illustré de l'organisation : alléger sa charge mentale, regagner du temps pour soi / Laurence Bouche-Parisot

Livre

[Laurence Bouche-Parisot](#) | [Anne Defréville](#)

Édité par [Mango Bien-être](#), 2018

Des conseils illustrés sous forme de bandes dessinées pour réussir à s'organiser. Les méthodes proposées visent à vivre dans un espace ordonné, à alléger son quotidien, à planifier ses tâches, à gérer les documents administratifs, à combattre la procrastination et à garder du temps de côté pour s'épanouir. Electre 2018

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Langue
 français
 Description physique
 1 vol. (191 p.)
 Date de publication
 2018
 Collection
[Le décodeur illustré](#)
 Cotes
 • 155.2 BOU
 • 155.2 BOU
 ISBN
 978-2-317-01314-0
 Prix
 14,95 EUR
 Sujets
 • [Efficacité de l'organisation](#)
 • [Conseils pratiques, recettes, trucs, etc.](#)



- [Budgets temps](#)

Site	Emplacement	Cote
BDP14	Espace public	155.2 BOU
BDP14	St AUBIN D ARQUENAY	155.2 BOU



Petit guide de survie au travail : à l'usage de ceux qui en ont un et qui souhaitent le garder / Axel Sarde

Livre

[Axel Sarde](#)

Édité par [Marabout](#) , 2018

Réponses et parades humoristiques pour prendre goût à la vie en entreprise et se préserver des déboires ainsi que des collègues pénibles. Electre 2018

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Langue

français

Description physique

1 vol. (139 p.)

Date de publication

2018

Cotes

- 158.7 SAR

- 158.7 SAR

ISBN

978-2-501-13040-0

Prix

9,90 EUR

Sujets

- [Conditions de travail -- Ouvrages humoristiques](#)
- [Relations industrielles -- Ouvrages humoristiques](#)

Site	Emplacement	Cote
BDP14	Espace public	158.7 SAR



Maisons zen & chaleureuses / Sophie Giagnoni

Livre

[Sophie Giagnoni](#)

Édité par [Ed. Massin](#) , 2018

Sélection d'intérieurs contemporains. Pour chaque pièce, les clichés mettent en valeur les espaces ouverts, les matériaux naturels, la convivialité et la détente. Electre 2018

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)



- [Oeuvre](#)

Langue
français
Description physique
1 vol. (192 p.)
Date de publication
2018
Collection
[Le secret des belles maisons Art & décoration](#)
Cotes

- 747 GIA
- 747 GIA

 ISBN
978-2-7072-1109-5
Prix
30 EUR

Site	Emplacement	Cote
BDP14	EPRON	747 GIA



Se mettre au yoga pour les nuls en BD / scénario, dessin & couleur Clara Cuadrado

Livre

[Clara Cuadrado](#)

Edité par [First Editions](#) , 2018

Tout sur le yoga, ses origines, ses pratiques, les postures et des conseils à suivre. Electre 2018



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Langue
français
Description physique
1 vol. (91 p.)
Date de publication
2018
Collection
[Pour les nuls en BD](#)
Cotes

- 613.7 CUA
- 613.7 CUA

 ISBN
978-2-412-03632-7
Prix
16,95 EUR
Sujets

- [Hatha-yoga -- Guides pratiques et mémentos](#)

Site	Emplacement	Cote
BDP14	ANCTOVILLE	613.7 CUA