



# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

parution 17/06/2014



**Carole Mégrot**, Sophrologue et formatrice sport/santé/bien-être, est spécialisée dans la prise en charge des problèmes alimentaires chez l'enfant et l'adulte.

**Fabrice Mégrot**, Docteur en Sciences, est également thérapeute manuel méthode M-R. POYET et formateur à l'Institut de Thérapies Informationnelles.

#### **La collection des Mémentos :**

Mémento du Mentaliste  
Mémento du Sport No Stress  
Mémento de la Mémoire  
Mémento de la Vie no Stress  
Mémento de l'Ostéopathie  
Mémento de la Réussite  
Mémento du Bonheur  
Mémento du Bien Manger

Editions Fantaisium  
25 allée de la Pépinière, 92150 Suresnes  
Sarl au capital de 8.000€.  
RCS Nanterre 495 105 934  
06 30 05 34 41  
www.fantaisium.fr  
info@fantaisium.fr

## Mémento du Bien Manger

**L'alimentation saine, les régimes, les plats plaisir, la malbouffe !**

**par Carole et Fabrice Mégrot**

Les scandales de la malbouffe qui rythment l'actualité nous poussent à chercher les meilleures solutions pour manger sainement.

Carole et Fabrice Mégrot nous aident à sélectionner les aliments les plus sains, à adopter les bonnes pratiques culinaires, à éviter les écueils des aliments à risques.

Tout cela en sauvegardant l'alimentation plaisir, car manger doit rester un plaisir du corps et de l'esprit !

Un livre-outil proposé par l'auteur du *Mémento de l'Ostéopathie*.

#### **Au sommaire :**

La relation aliments / santé  
Comment mange-t-on dans le monde ?  
Les aliments qui ne vous vont pas  
Quoi manger ?  
Des régimes alimentaires pour notre santé  
Les astuces santé  
Les aliments magiques  
Les maladies de la malbouffe

#### **Mémento du Bien Manger**

**Carole et Fabrice Mégrot**

Format : 17 x 17 cm

96 pages

Prix public : 9,90€

Demande d'infos : [joker.95@free.fr](mailto:joker.95@free.fr)

ISBN : 979-10-91987-43-1 / EAN : 9791091987431

Téléchargez ce communiqué de presse sur :

**[www.fantaisium.com](http://www.fantaisium.com)**