



DOCTEURBONNEBOUFFE.COM  
votre magazine diététique et nutrition *version fun*

## Top 6 des livres « bons pour la santé » de l'été 2017 !

Actualités spéciales

#bien-être #lancement #lecture #livres #nouveautés #nutrition #santé

Écrit par Nathalie Majcher | 23/06/2017

L'été arrive et avec cela : le soleil, les vacances, la plage... bref le « farniente » ! Alors pour occuper vos belles journées, DocteurBonneBouffe.com vous a fait une **sélection des nouveautés du mois** en termes de **livres santé et nutrition**. Bien que les thématiques soient très diverses, une chose est certaine : cette petite sélection de livres sera un coup de boost pour votre santé ! Bonne lecture :)

**Santé : Les 6 meilleurs livres de cet été**

[...]

### #5 « Zéro Gaspi ! »

Face à la **montée du gaspillage alimentaire** et à la **baisse du pouvoir d'achat**, les deux auteures de ce livre, Marie-Louise Bruyère et sa fille Yoneko Nurtantio proposent plus d'une centaine de pages d'astuces pour **faire des petites économies sans faire impasse sur son alimentation** tout en évitant le gaspillage alimentaire ! Un livre à découvrir au plus vite :).

[...]

Lire l'article en version originale : [www.docteurbonnebouffe.com/livres-bons-pour-la-sante/](http://www.docteurbonnebouffe.com/livres-bons-pour-la-sante/) (consulté le 07/07/2018)