



Éditions  
de La Martinière

# L'ESPRIT LÉGER

Mes recettes du bonheur !

Carinne Teyssandier



Bien dans son assiette pour de bon !

Dans la vie de Carinne Teyssandier, gourmandise et bien-être ne sont pas incompatibles. La rayonnante animatrice nous emmène à Lyon, sur ses terres natales, pour évoquer la relation entre notre poids, notre corps et notre histoire personnelle, nos émotions. Et si le mauvais regard que l'on porte sur soi nous faisait plus grossir que le plus sucré des gâteaux ? Alors, vous pouvez perdre du poids grâce à l'index glycémique, mais il est indispensable de porter sur vous un regard juste et bienveillant. Carinne nous livre ses astuces, ses conseils pratiques et 60 nouvelles recettes généreuses, saines et conviviales, sans jamais oublier la joie et le plaisir de manger.

ART DE VIE

190 x 255 mm - 160 pages

04 mai 2017 - 9782732482019

16.9 €

Depuis plus de 16 ans, **Carinne Teyssandier** présente des émissions culinaires et s'impose comme une animatrice de référence dans ce domaine avec plus d'un millier d'émissions à son actif. Figure emblématique de la rubrique gourmande de « Télématin » sur France 2, aux côtés de William Leymergie depuis plus de 9 ans, elle anime également tous les dimanches un jeu télévisé, « 8 chances de tout gagner », sur France 3. « Mes recettes du bonheur » sera également le titre d'une série de reportages-documentaires dédiés au bien-être, diffusés sur France 5 durant l'été 2017.

## Du même auteur



[www.facebook.com/editionsdelamartiniere](http://www.facebook.com/editionsdelamartiniere)

[www.twitter.com/editionsdelamartiniere](http://www.twitter.com/editionsdelamartiniere)

[contact@lamartiniere.fr](mailto:contact@lamartiniere.fr)