

1. Record Nr.	UNINA9910148628303321
Autore	Light The Editors of Cooking
Titolo	Choose It to Lose It! : The Ultimate Pocket Guide to Save 500 Calories a Day!
Pubbl/distr/stampa	Birmingham : , : TI Inc. Books, , 2016 ©2016
ISBN	0-8487-5093-4
Descrizione fisica	1 online resource (389 pages)
Altri autori (Persone)	BrightfieldAmy
Disciplina	641
Soggetti	Nutrition Weight loss Consumer education
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Cover -- Title -- Contents -- Introduction -- 7 Nutrition Myths Busted -- How To Choose It to Lose It -- 6 Steps to Healthy Eating Success -- Breakfast -- Lunch -- Dinner -- Snacks & -- Sweets -- Beverages -- Nutritional Information -- Metric Equivalentents -- Copyright.