



Comment je me suis mise au Hygge

Livre numérique

[Olsen-Beérger, Sigrid.](#) Auteur

Édité par [Marabout](#) - 2017

Le Hygge, le nouveau concept bonheur à la modedes astuces pratiques, des DIY et des recettes adaptées au mode de vie françaisUn univers poétique et onirique avec des photos Cocoonnez votre vie en toute saison avec bonheur à la danoiseParce que la vie, ça devrait être aussi réconfortant que votre gros pull en laine préféré, dans ce cahier, vous allez découvrir les joie du Hygge, le bonheur à la Danoise, fait de simplicité, de cocooning, de convivialité et de bienveillance.Maitrisez les 7 piliers du Hygge à travers les saisons (non, le Hygge c'est pas que pour l'hiver) et apprenez à trouver de la douceur dans votre vie, à la maison, mais aussi au boulot ou dans le métro.Et pour ceux qui n'arrivent toujours pas à comprendre comment ça se prononce, pas de panique : nous vous proposons un Hygge à la française, car l'amour du fromage ou le bal du 14 juillet sont des concepts tout à fait Hygge !

Langue

français

Date de publication

10/05/2017

Contributeurs

ISBN

9782501119924

EAN de l'offre

9610550380869

Classification

[Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\)](#)

[Plus d'informations...](#)



Famille zéro déchet, Ze guide

Livre numérique

[Pichon, Jérémie.](#) Auteur | [Moret, Bénédicte.](#) Auteur

Édité par [Thierry Souccar Editions](#) - 2016

LE ZÉRO DÉCHET, L'ESSAYER C'EST L'ADOPTER ! Réduire ses déchets pour la planète, pour sa santé, pour le porte-monnaie, c'est le moment ! Mais comment s'y prendre ? En marchant dans les pas de Jérémie et Bénédicte. Ce livre, à la fois carnet de bord pas triste, et guide pratique, vous mènera au but en vous épargnant bien des pièges ! Avec humour et autodérision, les auteurs vous proposent un plan d'action détaillé et 10 défis Zéro Déchet pour vous lancer. En s'appuyant sur leur connaissance de l'écologie, ils livrent des centaines de conseils pratiques et d'alternatives simples pour le quotidien : courses, cuisine, nettoyage, mobilier, hygiène, maquillage, vêtements, jardin, bricolage, festivités... Car les déchets sont partout ! Ce que vous allez gagner : l'amélioration de votre écobilan familial (1 poubelle de 15 L pour 1 mois), moins de toxiques et de sacrées économies. Plus le sentiment exaltant d'être acteur de sa vie, de sa santé, de créer du lien, de toucher à l'essentiel.

Langue

français

Date de publication

07/04/2016

Contributeurs

□

EAN de l'offre

9782365494144

Classification

[Vie quotidienne](#), [Vie de la famille](#) ; [GUIDES PRATIQUES](#) ; [Écologie Écocitoyen Bio Eco-geste](#) ; [Cuisine santé-minceur](#)

[Plus d'informations...](#)



Mon programme Feng Shui

Livre numérique

[Musialek, Madgalena.](#) Auteur | [Le Guiffant, Alice.](#) Auteur

Édité par [Éditions Jouvence](#) - 2017

Votre maison, sa disposition, son encombrement, les couleurs qui y dominent, la façon dont on y circule jouent sur votre humeur et votre état d'esprit en général. Avoir une action sur l'un ou l'autre de ces aspects va en retour avoir une action sur vous : idées plus claires, vie plus fluide, échanges plus sereins, etc. Votre Coach Bien-Être vous a donc concocté tout un programme pour vous sentir épanoui chez vous et dans votre vie : autodiagnostic personnel, diagnostic sur votre habitat, étude de la circulation du qi chez vous, harmonisation du yin et du yang, désencombrement et purification de l'espace, utilisation du Bagua, harmonisation des couleurs, écoute et intuition...

Langue

français

Date de publication

29/03/2017

Contributeurs

□

ISBN

9782889116720

EAN de l'offre

3612225805727

Classification

[SELF-HELP / General](#) ;

[PRATIQUE / Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\) / Développement personnel \[auto\]](#) ; [Bien-être, Énergie, Feng shui, Vie pratique, Développement personnel, Maison, agencement](#) ; [Bien-être](#)

[Plus d'informations...](#)



Le grand livre Bébé zéro déchet

Livre numérique

Schmidt-Ulmann, Mélanie. Auteur

Edité par Éditions Leduc - 2021

PRENEZ SOIN DE VOTRE BÉBÉ EN RESPECTANT LA PLANÈTE !- Vivre une grossesse zéro déchet : préparer une valise de maternité minimaliste, choisir l'écolo !- Accueillir bébé et l'élever naturellement : bien gérer l'allaitement, choisir des soins slow, prendre le temps avec la Slow Parentalité®... rien que l'essentiel indispensables : couches lavables, écharpes de portage, trousseau sans aucun superflu... Tout ce qu'il vous faut, en plus du lait et de l'amour, pour prendre soin de votre bébé. Schmidt-Ulmann est consultante en parentalité naturelle (créatrice de la Slow Parentalité®) et applique un mode de vie naturel et bio. Passionnée par les médecines naturelles (diplômée de l'Institut Hildegardien) et conseillère Fleurs de Bach agréée BFRP. Retrouvez-la sur son site dédié aux bébés zéro déchet, www.bebezéro-bebes.com ou www.lalaitdemaman.com.

Langue

français

Date de publication

16/02/2021

Contributeurs

ISBN

9791028516604

EAN de l'offre

3612226142227

Classification

[FAMILY & RELATIONSHIPS / General](#) ; [PRATIQUE / Vie quotidienne, Vie de la famille \[auto\]](#) ;

[Alimentation, Maternité, Famille, Sciences économiques, Écologie, Nourrissons, Biographie, remèdes, Nature, Développement durable, Naissance, Nourrisson](#) ; [Écologie](#)

[Plus d'informations...](#)



No plastique !

Livre numérique

Collectif, Collectif. Auteur

Edité par Le Livre de Poche - 2019

Emballages, pailles, fibres... Visible ou invisible, transformé ou non, le plastique est partout. S'il est recyclable, les usines de retraitement ne peuvent faire face aux quantités que nous consommons chaque année. De nombreux déchets sont ainsi rejetés dans la nature et nuisent à l'environnement et à notre santé. Il est donc urgent de réduire notre consommation de plastique. En 101 chapitres courts, ce livre propose des alternatives simples, applicables au quotidien : lingettes démaquillantes lavables, produits d'entretien à fabriquer soi-même, bouteilles en verre, achat de produits en vrac plutôt que sous emballage... Que ce soit dans vos habitudes alimentaires, chez vous ou dans votre mode de vie en général, le no plastique est à la portée de tous ! Préface de Frédéric Denhez Traduit de l'anglais (États-Unis) par Paul Benita.

Langue

français

Date de publication

09/05/2019

Contributeurs

ISBN

9782253238089

EAN de l'offre

9614564500862

Classification

[Vie quotidienne, Vie de la famille](#) ; [Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\)](#)

[Plus d'informations...](#)



Halte aux déchets !

Livre numérique

Woldanska-Płocinska, Ola. Auteur | Woldanska-Płocinska, Ola. Illustrateur

Edité par Casterman Jeunesse - 2020

Chaque jour, des millions d'objets sont produits à travers le monde. Et, chaque jour, des millions d'autres sont jetés à la poubelle, dans des décharges, dans les mers ou même dans l'espace ! Si rien ne change, les humains finiront ensevelis sous des montagnes d'ordures... Avec ce livre, tu découvriras tout ce qu'il faut savoir sur les déchets pour pouvoir agir à ton échelle : tri sélectif, achats en vrac, compostage et recyclage... jusqu'au mode de vie « zéro déchet » ! La planète Terre a besoin de toi, de nous tous : retrouvons-nous les manches pour la préserver, car il n'y a pas de « planète B » !

Langue

français

Date de publication

16/09/2020

Contributeurs

□

EAN de l'offre

9782203220096

Classification

[Documentaire / Encyclopédie](#) ; [JEUNESSE](#) ; [Écologie](#)

[Plus d'informations...](#)



Ma bible du Zéro Déchet

Livre numérique

Da Silva, Monica. Auteur

Édité par Éditions Leduc - 2020

Cette Bible est composée de 3 grandes parties. La première partie aborde la philosophie du zéro déchet. Ce sont les problématiques écologiques actuelles. Celle-ci explique comment nous en sommes arrivés là, comment en sortir et ce qui passera selon les différents scénarios scientifiquement abordés. La seconde partie est composée de conseils, astuces et actions concrètes et faciles d'accès pour passer au zéro déchet avec trois niveaux d'actions : débutant, intermédiaire et expert. Enfin, dans la troisième partie, la parole est donnée à des experts dans différents thèmes. Cela afin de pousser la réflexion et de la laisser ouverte pour le lecteur. Monica Da Silva est l'auteure du blog Le Zéro déchet facile, sur lequel elle lance des défis zéro déchet pour encourager un mode de vie plus sain et écologique. Sa page Facebook est suivie par plus de 1000 personnes. Elle a écrit plusieurs ouvrages sur le zéro déchet et l'anti-gaspi. Elle est également conférencière.

Langue

français

Date de publication

01/09/2020

Contributeurs

ISBN

9791028517885

EAN de l'offre

3612225983357

Classification

[NATURE / Ecology ; PRATIQUE / Nature / Écologie \[auto\] ;](#)

[Environnement, Guides, Écologie, Coaching, Recettes, Astuces, Nature, conseil, Développement durable, Durable, Recyclage, Gaspillage, état d'esprit, Déchet](#)

[Plus d'informations...](#)



Parents zéro déchets

Livre numérique

SOLARO, Marjolaine. Auteur

Édité par EDI8 - 2020

Tous les conseils pour repenser sa vie quotidienne en mode "Zéro déchet" pour les parents débutants et leur bébé ! Méconnu il y a encore quelques années, le mode de vie " Zéro Déchet " prend aujourd'hui de l'ampleur dans notre société. Plus qu'une tendance, ce concept séduit les familles. Et justement, l'arrivée d'un premier enfant est souvent l'élément déclencheur. Le guide Zéro déchet en famille donnera, aux futurs et jeunes parents, des conseils bienveillants et des astuces pour apprendre à consommer différemment en famille et pour vous sentir mieux dans votre environnement quotidien : Bien trier pour ne pas gâcher. Préparer et consommer ses soins et ses produits ménagers, zéro déchet, pour votre bébé et pour vous. Organiser et décorer votre espace, avant et après la naissance de votre enfant, tout en se faisant plaisir. Faire les courses et cuisiner gourmand et sans gaspiller. S'habiller et habiller votre enfant, tendance et utile. Repenser sa vie sociale en mode " Zéro déchet " : gardes et écoles, écrans, activités avec bébé, sorties entre amis, vacances, etc. Sans oublier des témoignages de parents qui partageront, honnêtement et humainement, leur vision de cette transition écologique.

Langue

français

Date de publication

27/02/2020

Contributeurs

EAN de l'offre

9782412060865

Classification

[Vie quotidienne, Vie de la famille ; MA PETITE FAMILLE ; astuces](#)

[Plus d'informations...](#)



Améliorer sa qualité de vie grâce à la géobiologie

Livre numérique

Dolezel, Eva. Auteur

Édité par Éditions Jouvence - 2020

Vous manquez d'énergie ? De vitalité ? Vous dormez mal ? Soignez d'abord votre maison ! Et si nos appartements cosy, nos bureaux modernes et nos objets pratiques n'étaient finalement pas si sains et bons pour nous ? Et s'ils avaient des conséquences directes sur notre bien-être et notre qualité de vie ? Dans ce livre, vous trouverez les clés essentielles qui vous permettront de réduire votre exposition aux ondes nocives, invisibles mais bien présentes, qu'elles soient d'origine tellurique, électromagnétique ou énergétique. Grâce à des conseils pratiques et faciles à mettre en place, vous gagnerez en vitalité, en dynamisme, en qualité de sommeil et en récupération. Vous en apprendrez aussi davantage sur les interactions des nouvelles technologies (sans fil, objets connectés, 5G, etc.) avec le Vivant et prendrez conscience des enjeux du monde de demain. À l'aide d'exemples concrets, vous découvrirez les outils indispensables pour reprendre votre pouvoir et agir là où, justement, vous en avez la possibilité : dans votre logement !

Langue

français

Date de publication

25/02/2020

Contributeurs

ISBN

9782889532681

EAN de l'offre

3612225931471

Classification

[SELF-HELP / General ;](#)

[PRATIQUE / Santé et Bien-être \(santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants\) / Développement personnel \[auto\] ;](#)

[Santé, Guides, Sommeil, Bien-être, Énergie, Habitat, Vie pratique, Développement personnel, ondes, Maison, appartement, conseils, Géobiologie, vitalité, dynamisme](#)

[Plus d'informations...](#)



Les 4 produits miracles

Livre numérique

Frély, Rachel. Auteur

Édité par Ideo - 2020

Bicarbonate, citron, argile et vinaigre : ces quatre produits naturels que nos grands-mères connaissaient parfaitement font de véritables miracles. Ils ne sont pas chers du tout et possèdent des propriétés incroyables, que ce soit pour la santé, la beauté, le jardin, la cuisine, le ménage ou l'hygiène. Dans ce livre, vous découvrirez tout ce qu'il faut savoir sur l'utilisation et les bienfaits de ces produits champions. L'auteure donne 1001 recettes pour, par exemple, venir à bout des tâches les plus coriaces, des problèmes de peau disgracieux, des canalisations bouchées, des soucis de mauvaises odeurs, etc. Ce sera également l'occasion de renoncer à de nombreux produits industriels, toxiques et coûteux. Une véritable alternative écologique pour résoudre de manière simple tous les petits problèmes du quotidien ; ;

Langue

français

Date de publication

18/11/2020

Contributeurs

ISBN

9782824617886

EAN de l'offre

9617838780861

Classification

Santé et Bien-être (santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants)

[Plus d'informations...](#)



Coloc bio : le guide

Livre numérique

Ravalec, Vincent. Auteur

Édité par Mama Editions - 2019

Le premier guide regroupant bons plans, recettes et réflexions sur le comment vivre ensemble. Écologique, drôle, inspirant... et indispensable pour qui souhaite remarquable ces dernières années. Comment vivre ensemble ? Comment organiser l'espace ? Avec quelles contraintes ? Pour quel gain existentiel ? Avec quel de population et toutes les tranches d'âge, la coloc peut être pensée non pas comme un phénomène anecdotique, mais bien comme un écosystème où s'inventer pousser ses tomates sans pesticides, c'est aussi cultiver un certain art de vivre. De nombreuses options pratiques, juridiques et techniques sont abordées ici, de que des contributions de spécialistes en feng shui, en décoration, en énergétique, en psychologie, en jardinage urbain, en numérologie, en alimentation, en org aventure enrichissante, pour le plus grand bien de chacun et le bonheur de tous. Un livre couleur richement illustré : plus de 100 schémas, graphiques, dessins exclusif de 130 contacts pour connaître tous les bons plans liés à la colocation. L'auteur Vincent Ravalec est écrivain et cinéaste. Il a publié, entre autres, Cantic Croix-les-Vaches. Il est également coauteur de Bois sacré, Initiation à l'iboga, et, avec Jeremy Narby et Jan Kounen, de Plantes & chamanisme, Conversations regroupant bons plans, recettes et réflexions sur le vivre-ensemble écoresponsable. »Livres Hebdo« La colocation sera verte... ou ne sera pas. »France Cultur

Langue

français

Date de publication

09/07/2019

Contributeurs

ISBN

9782845941939

EAN de l'offre

3612226112084

Classification

HEALTH & FITNESS / Healthy Living ; EDUCATION / Student Life & Student Affairs ; REFERENCE / Personal & Practical Guides ; PRATIQUE / Santé et Bien PARASCOLAIRE / Ouvrage de référence [auto] ; Popular medicine and health: the human body [auto] ; Educational administration and organization [auto] ; Stuc Cuisine, Bien-être, Vie pratique, Développement personnel, Partage, Éducation, Éducation et formation, Référence, Santé et bien-être, Art de vivre et Cuisine, '

[Plus d'informations...](#)



La Magie du rangement

Livre numérique

KONDO, Marie. Auteur | BILLON, Christophe. Contributeur

Édité par EDI8 - 2015

LE livre phénomène japonais : plus de 2,3 millions d'exemplaires vendus ! LE livre phénomène japonais : plus de 2,3 millions d'exemplaires vendus ! Mettre de l'ordre dans votre intérieur afin d'améliorer votre quotidien et changer littéralement votre vie : voilà de quoi il s'agit ! Vous êtes dubitatif ? Laissez-vous surprendre par la méthode de Marie Kondo qui a déjà séduit plus de 2 millions de lecteurs dans le monde. Pourquoi un tel intérêt pour le rangement ? Parce que la vie commence seulement (véritablement) une fois que l'on a fait du tri. Dans cet essai pratique déjà best-seller, l'auteur nous explique simplement, mais fermement, d'oublier nos bonnes vieilles habitudes : passer une journée par an à tout jeter ne sert à rien ! S'attaquer à chaque pièce l'une après l'autre non plus... En procédant ainsi, dans quelques jours, vous nagerez de nouveau en plein désordre. Le rangement doit être un moment privilégié. Et chaque objet qui nous entoure doit nous procurer de la joie. Vraiment. Si ce n'est pas le cas, alors il faut s'en débarrasser. Tout de suite. Vous voulez en savoir plus ? Entrez dans le monde magique du rangement, et attendez-vous à quelques surprises, car lorsqu'on y voit clair, notre regard sur la vie change...

Langue

français

Date de publication

26/02/2015

Contributeurs

EAN de l'offre

9782412015025

Classification

Habitat ; DEVELOPPEMENT PERSONNEL ; harmonie

[Plus d'informations...](#)