



Livre

**Auteur(s)** : Dufour, Anne

**Titre(s)** : Ma bible de la sante nature / Auteur Dufour, Anne.

**Editeur(s)** : LEDUC.S, 2010.

**Résumé** : La nature est d'une incroyable richesse ! Grâce à ce livre, découvrez les innombrables bienfaits que peuvent vous offrir les produits naturels. Fruits et légumes sauront vous redonner tonus, bien-être et minceur en vous apportant jour après jour tous les apports nutritionnels pour avoir la santé et la conserver très longtemps ! Dans ce guide unique, le plus complet et le plus pratique : - Découvrez les véritables besoins de votre corps pour y répondre plus efficacement. - Réapprenez à consommer les fruits et légumes pour en profiter pleinement : où et à quel moment les acheter, les conseils pour bien les choisir, les endroits où les conserver et les différentes manières de les préparer. - Apprivoisez les 80 fruits, légumes, herbes et plantes aromatiques les plus bénéfiques à votre santé : leurs points forts et leurs principaux apports nutritionnels, les astuces de pro pour les manger et.

**Sujet(s)** : Santé Médecine naturelle

**Indice(s)** : 615 DUF 615 : pharmacologue et thérapeutique



Exemplaires

Support	Cote	Localisation	Utilisation	Situation	Date retour
Livre	615 DUF	Documentaires Adultes	prêt normal	En rayon	