

Belle
dans mon assiette

Ma beautyfood attitude

Dr Olivier Courtin-Clarins
Illustrations de Fabienne Legrand



Date : 06/04/2017

Pages : 182

Format cm : 20 x 26

Prix : 17.0

EAN : 9782749154008

Belle dans mon assiette

Auteur: Dr Olivier Courtin-Clarins

Éditeur : Le Cherche Midi

Domaine : Sciences, techniques, médecine

Genres : Alimentation/nutrition

Mots-Clés : Alimentation - Cour d'école

Grâce aux études scientifiques, nous savons aujourd'hui que l'alimentation a des répercussions sur la beauté. Tout comme le bien-être et l'humour.

Cette beautyfood attitude n'est pas une méthode miracle, encore moins un régime, mais un art de vivre prônant une nourriture saine qui vous assurera un teint de rêve et le sourire qui va avec.

Riche d'une multitude de recommandations et d'astuces pour une nutrition apportant bien-être et beauté, de recettes délicieuses, simples et rapides à réaliser, comme le tartare vegan aux noix, le risotto de quinoa, le smoothie au guarana et même une délicieuse (et healthy) mousse au chocolat, ce livre original et précieux vous aidera à apprendre les bons réflexes culinaires au quotidien pour réconcilier plaisir et santé et préserver au mieux votre capital beauté.
