

L'art de la frugalité et de la volupté PDF

Dominique Loreau

DOMINIQUE LOREAU

L'ART de la
FRUGALITÉ
et de la VOLUPTÉ



Ceci est juste un extrait du livre de L'art de la frugalité et de la volupté. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



DOWNLOAD PDF

Auteur: Dominique Loreau

ISBN-10: 9782221113769

Langue: Français

Taille du fichier: 3262 KB

LA DESCRIPTION

Frugalité et volupté, clefs du mieux-vivre : améliorez votre santé, votre moral, votre environnement et... votre budget. Installée au Japon depuis plus de trente ans, Dominique Loreau est imprégnée par le mode de vie de son pays d'adoption. Un mode de vie qui repose sur le principe du " moins pour plus ", appliqué à tous les domaines, du matériel au spirituel - en l'occurrence, ici, à l'alimentation. Partant du constat que nous sommes devenus, en à peine un demi-siècle, des machines à consommer, l'auteur nous exhorte à réfléchir sur cette nouvelle donne, source de nos maux actuels. Puis elle apporte toutes les réponses de bon sens, tous les conseils, toutes les astuces, et, en fin d'ouvrage, quelques recettes très simples pour se réapproprier un rapport sain à la nourriture, économiquement et écologiquement juste, et qui procure un plaisir vrai. A la fois essai et guide pratique, L'Art de la frugalité et de la volupté apprend à réconcilier le corps et l'esprit en toute sérénité.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Noté 3.2/5: Achetez L'Art de la frugalité et de la volupté de Dominique LOREAU: ISBN 9782221113769 sur amazon.fr, des millions de livres livrés chez vous en 1 jour

Réconcilier corps et esprit en toute sérénité, L'art de la frugalité et de la volupté, Dominique Loreau, Marabout. Des milliers de livres avec la livraison chez ...

Noté 3.5/5. Retrouvez L'art de la frugalité et de la volupté: Réconcilier corps et esprit en toute sérénité et des millions de livres en stock sur Amazon.fr ...

L'ART DE LA FRUGALITÉ ET DE LA VOLUPTÉ

[Lire la suite...](#)