

## Manger juste ! PDF

Mazloun, Sabine



*Ceci est juste un extrait du livre de Manger juste !. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



**DOWNLOAD PDF**

Auteur: Mazloun, Sabine  
ISBN-10: 9782035940476  
Langue: Français  
Taille du fichier: 4725 KB

## LA DESCRIPTION

85 recettes pour rester en bonne santé grâce à des ingrédients à la portée de chacun Mon corps est la seule chose qui m'appartienne depuis ma naissance jusqu'à mon dernier jour, alors j'en prends soin. Ce credo de Sabine Mazloum pourrait et devrait même s'appliquer à chacun(e) d'entre nous. Pour venir à bout des soucis de santé qui lui gâchaient la vie, Sabine a changé son alimentation. Manger juste, c'est-à-dire simplement, mais sans renoncer à la gourmandise, lui a permis de retrouver la santé et la joie de vivre. Sans être nutritionniste ni diététicienne, elle s'est intéressée aux aliments que la nature a mis à notre disposition : légumes, fruits, herbes, graines... Et elle a découvert un trésor que beaucoup méconnaissent.... Lire la suite Sait-on que le piment de Cayenne est un aliment anti-reflux ? Qu'il suffit d'une pincée de poivre noir pour démultiplier les bienfaits du curcuma ? A travers des recettes aux accents méditerranéens, découvrez 180 ingrédients naturels dont 16 magiques ail, avocat, gingembre, citron, huile d'olive, entre autres qui, une fois adoptés, aident à garder la santé ou à soigner les petits bobos. Passionnée de cuisine, Sabine Mazloum est mère de trois enfants, mais aussi une femme d'affaires qui doit jongler entre ses différentes casquettes, ce qu'elle fait avec aisance et astuce. Un exemple à suivre pour toutes celles qui veulent concilier le bien-manger et la vie active.

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Découvrez et achetez La Tombe du divin plongeur - Claude Lanzmann - Folio sur [www.librairiedialogues.fr](http://www.librairiedialogues.fr)

Découvrez et achetez La Tombe du divin plongeur - Claude Lanzmann - Folio sur [www.librairielaFabrique.fr](http://www.librairielaFabrique.fr)

**MANGER JUSTE !**

[Lire la suite...](#)