

# **Je me soigne en mangeant**

## **– Le remède est dans l'assiette !**

DR MICHEL CHAST

### **JE ME SOIGNE EN MANGEANT**

**LE REMÈDE EST DANS L'ASSIETTE !**

DOCUMENT



VOIR DE PRÈS GRANDS CARACTÈRES

16

Auteur : Michel Chast  
Genre : Documents  
Type de police : Helvetica  
Taille de police : 16  
Nombre de pages : 544  
EAN : 9782378281090  
Prix : 24 €  
Date de parution : avril 2018  
Format : 15.6 x 24 x 3.5 cm

## **Résumé**

Saviez-vous qu'une carotte est bénéfique pour la peau, la circulation sanguine et les insomnies ? Que le fruit de la Passion est un allié minceur ? Que le romarin renforce la mémoire ?

Dans cet ouvrage, le docteur Chast présente, selon nos maux, classés par système (nerveux, digestif, respiratoire, etc.), les aliments à privilégier en prévention comme en soin ; puis, selon leur ordre alphabétique, toutes leurs vertus thérapeutiques et leur mode de consommation optimal.

Un ouvrage clair et accessible.

Interrogez votre frigo ou vos maux et soignez-vous !