

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 !