

# 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 !