

Livre

**Auteur(s)** : Comlan, Hélène (Auteur)

**Titre(s)** : 21 jours de détox [Texte imprimé] : 40 recettes pour retrouver la forme / Hélène Comlan.

**Editeur(s)** : Ed. "Marie Claire", 2018 (impr. en Italie) ; Issy-les-Moulineaux.

**Collection(s)** : (Les inventives).

**Résumé** : Malmené par la pollution de l'air et l'alimentation moderne, notre organisme n'est pas toujours en mesure d'éliminer les toxines ingérées au quotidien. Problèmes digestifs, maux de tête, fatigue ou problèmes de peau peuvent alors se manifester : autant d'indicateurs qu'il est temps d'entamer une cure détox pour retrouver santé et vitalité ! Le programme 21 jours de détox est très facile à mettre en place. L'objectif : éliminer, faire le plein de vitamines et minéraux et reprendre sa santé en main naturellement grâce à ses recettes détaillées jour par jour et ses nombreux conseils pour réussir sa détox à la maison : Comment mettre en place sa détox ? Comment, quand et pourquoi entamer une monodiète ? Où acheter ses fruits et légumes ? Quelle cuisson des aliments privilégier ? Les recettes sont colorées et savoureuses pour le plu grand plaisir de nos papilles. Détox, oui... mais avec du goût !.

**Notes** : Index.

**Sujet(s)** : Cure de détox Régimes alimentaires : Recettes

**Indice(s)** : 641.5



## Exemplaires

---

Corps Nuds Adulte	Documentai 641.5 COM prêt normal	Sorti	05/02/2020	Livre
-------------------	----------------------------------	-------	------------	-------

---