



Mon cahier Green détox

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Mon cahier Green détox

Dany CULAUD

Mon cahier Green détox Dany CULAUD

 [Télécharger Mon cahier Green détox ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mon cahier Green détox ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Mon cahier Green détox Dany CULAUD

80 pages

Présentation de l'éditeur

Green smoothies et green juices, le meilleur concentré de vitalité, de bien-être et de beauté !

100 % vegan, les jus et smoothies verts sont un concentré de nutriments, de minéraux et, surtout, de chlorophylle (la substance qui emmagasine l'énergie du soleil). De quoi régénérer et reminéraliser le corps avec une alimentation détox, alcaline et nourrissante. Un cocktail de bienfaits, pour une forme au top, une beauté éclatante (teint frais, peau hydratée, cheveux vigoureux) et une ligne retrouvée !

Au programme :

- **Les principes des green smoothies et green juices**, pour les choisir selon son objectif (détox, coup de boost, diète), connaître leurs effets sur la vitalité et la digestion, leurs caractéristiques nutritionnels et leurs bienfaits
- **Un coaching alimentaire complet**, pour bien s'équiper (blender, extracteur), faire ses courses (légumes, fruits, feuilles vertes), et apprendre la formule d'un smoothie beau, bon et ultravitaminé.
- **Une cure détox de 1, 3 ou 5 jours**, pour faire une pause digestive, s'alléger ou se régénérer, avec le programme complet de la journée guidé pas à pas (menu green smoothie pour chaque repas, sorties et activités détox de la journée).
- **Des conseils complémentaires** (sport, lifestyle) pour propager le bien-être à tous les domaines de sa vie.

Biographie de l'auteur

Dany Culaud enseigne depuis plus de 15 ans les façons d'améliorer son assiette avec une alimentation plus saine, plus végétale, plus vivante. Elle a fondé " Sème la vie " en 2006 ainsi qu'une école d'alimentation vivante. Elle est formée à la naturopathie et à l'éducation sportive et également diplômée du Living light Institute aux USA, en tant que chef cru. Elle est l'auteur d'un guide sur le cru et le bien-être.

Retrouvez-la sur son site : www.danyculaud.fr

Illustrations : Isabelle Maroger et Axuride

Download and Read Online Mon cahier Green détox Dany CULAUD #19CUJKAEQGX

Lire Mon cahier Green détox par Dany CULAUD pour ebook en ligne Mon cahier Green détox par Dany CULAUD Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Mon cahier Green détox par Dany CULAUD à lire en ligne. Online Mon cahier Green détox par Dany CULAUD ebook Téléchargement PDF Mon cahier Green détox par Dany CULAUD Doc Mon cahier Green détox par Dany CULAUD Mobipocket Mon cahier Green détox par Dany CULAUD EPub
19CUJKAEQGX19CUJKAEQGX19CUJKAEQGX