



## Je me soigne avec les mésonutriments

---

Auteurs: Anne Dufour - Catherine Dupin - Raphaël Gruman

Éditeur : Leduc

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel -  
Cuisine/gastronomie/boissons

Mots-Clés : Régime - Quotidien - Poney

---

Et si on pouvait se passer de médicaments pour traiter nos petits bobos.

Les auteurs montrent comment utiliser les mésonutriments tels que les oméga 3, la curcumine ou les anthocyanines, afin de prévenir et de traiter les maux du quotidien : améliorer le sommeil, brûler les graisses, entretenir la peau ou encore calmer la douleur.

---

Date : 15/07/2020

Pages : 256

Format cm : 15 x 21

Prix : 18.0

EAN : 9791028517137