



## Le grand livre des cures détox

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Le grand livre des cures détox

*Marie-Laure André, Alix Lefief-Delcourt*

**Le grand livre des cures détox** Marie-Laure André, Alix Lefief-Delcourt

 [Télécharger Le grand livre des cures détox ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le grand livre des cures détox ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Le grand livre des cures détox Marie-Laure André, Alix Lefief-Delcourt**

---

272 pages

Présentation de l'éditeur

Vous voulez bénéficier de cures détox bonnes pour le corps mais aussi pour le moral, mais ne savez pas comment vous lancer concrètement ?

Ce livre est là pour vous guider et vous aider à retrouver le chemin du bien-être.

Un mode d'emploi des cures détox : à quelle saison commencer une cure, bien la préparer, comment choisir celle qui vous correspond...

Les différentes cures détox à la loupe : les monodiètes, les cures de jus et de soupes qui nettoient, les cures d'ailleurs et d'autrefois (ayurvédique, détox selon la médecine chinoise, détox Hildegarde de Bingen, etc.)

Des programmes de cures détox sur mesure en 1, 3, 7 ou 21 jours : détox minceur, belle peau, antifatigue, antirhumatismes, vitalité, etc.

Ananas, poireau, radis noir : le top 27 des fruits et des légumes « nettoyeurs », mais aussi les meilleures épices, plantes et herbes aromatiques.

Bouillons, jus, salades, purées : plus de 50 recettes détox inédites ! Biographie de l'auteur  
Marie-Laure André est diététicienne passionnée et auteur de nombreux livres sur la nutrition.

Alix Lefief-Delcourt est rédactrice pour différents médias et l'auteur de nombreux best-sellers. Ses spécialités : l'alimentation, les remèdes naturels, la bio, la cuisine... Elle est l'auteur aux éditions Leduc.s de plusieurs ouvrages dont *Le chlorure de magnésium malin* et *Le miel malin*.

Download and Read Online **Le grand livre des cures détox Marie-Laure André, Alix Lefief-Delcourt**  
#X4K172JWT0D

Lire Le grand livre des cures détox par Marie-Laure André, Alix Lefief-Delcourt pour ebook en ligneLe grand livre des cures détox par Marie-Laure André, Alix Lefief-Delcourt 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 Le grand livre des cures détox par Marie-Laure André, Alix Lefief-Delcourt à lire en ligne.Online Le grand livre des cures détox par Marie-Laure André, Alix Lefief-Delcourt ebook Téléchargement PDFLe grand livre des cures détox par Marie-Laure André, Alix Lefief-Delcourt DocLe grand livre des cures détox par Marie-Laure André, Alix Lefief-Delcourt MobipocketLe grand livre des cures détox par Marie-Laure André, Alix Lefief-Delcourt EPub  
**X4K172JWT0DX4K172JWT0DX4K172JWT0D**