



## Fruits & légumes : 1001 usages bien-être

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Fruits & légumes : 1001 usages bien-être

*Nathalie Cousin*

**Fruits & légumes : 1001 usages bien-être** Nathalie Cousin

 [Télécharger Fruits & légumes : 1001 usages bien-être ...pdf](#)

 [Lire en ligne Fruits & légumes : 1001 usages bien-être ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Fruits & légumes : 1001 usages bien-être Nathalie Cousin

---

143 pages

Présentation de l'éditeur

Ce livre présente une mine d'astuces pour tirer parti des fruits et légumes au quotidien. En effet, l'auteur nous fait découvrir leurs mille et une vertus dans des domaines aussi variés que la santé, la cuisine, la maison, la beauté. Elle nous indique comment profiter de leurs bienfaits :- Bien les préparer pour profiter de toutes leurs qualités nutritives (préserver la forte teneur en vitamines C de la fraise ou du cassis...)- Les utiliser pour leurs vertus médicinales (guérir des plaies, faciliter la digestion...)- Les employer pour entretenir la maison sans produits chimiques (nettoyer l'émail, éloigner les mites...)- Bénéficier de leur action efficace et naturelle pour la beauté (purifier ou régénérer une peau fatiguée...). Pour vivre sainement, suivons les conseils donnés dans ce livre, sachons profiter de toutes les ressources des fruits et légumes. Au sommaire : Avant-propos - Abricot - Ail - Amande - Ananas - Artichaut - Asperge - Avocat - Banane - Carotte - Cassis - Céleri - Cerise - Châtaigne - Chou - Citron - Clémentine, mandarine, tangerine - Concombre - Courge, courgette, citrouille, potiron... - épinard - Fenouil - Fraise - Framboise et mûre - Haricot sec - Kiwi - Laitue - Melon - Myrtille - Noisette - Noix - Oignon - Olive - Orange - Pamplemousse - Pêche - Piment fort - Poireau - Poivron - Pomme - Pomme de terre - Prune, pruneau - Raisin - Soja - Tomate - Bibliographie et sites Internet. Biographie de l'auteur

Formée à la naturopathie, Nathalie Cousin est journaliste et auteur de plusieurs ouvrages dans le domaine de la diététique et de la santé au naturel.

Download and Read Online Fruits & légumes : 1001 usages bien-être Nathalie Cousin #5HAB360WZXP

Lire Fruits & légumes : 1001 usages bien-être par Nathalie Cousin pour ebook en ligneFruits & légumes :  
1001 usages bien-être par Nathalie Cousin 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 Fruits & légumes : 1001 usages bien-être par Nathalie Cousin à lire en  
ligne.Online Fruits & légumes : 1001 usages bien-être par Nathalie Cousin ebook Téléchargement PDFFruits  
& légumes : 1001 usages bien-être par Nathalie Cousin DocFruits & légumes : 1001 usages bien-être par  
Nathalie Cousin MobipocketFruits & légumes : 1001 usages bien-être par Nathalie Cousin EPub  
**5HAB360WZXP5HAB360WZXP5HAB360WZXP**