

Anne Dufour Catherine Dupin

MES PETITES  
RECETTES  
MAGIQUES  
**détox**



## Mes petites recettes magiques détox

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Mes petites recettes magiques détox

*Anne Dufour, Catherine Dupin*

**Mes petites recettes magiques détox** Anne Dufour, Catherine Dupin

Titre: Mes petites recettes magiques détox

Auteur: Anne Dufour et Catherine Dupin

Editeur: Leduc Editions

ISBN: 978-2-84899-501-4

Date Parution: 18 octobre 2011

Format: 18x11 cm

Pages: 252

Etat: Occasion Bon Etat

Bienvenue dans le monde magique de la vitalité retrouvée, avec un foie drainé, la paix digestive, un teint de rose et le pied léger ! Faites le ménage pour offrir à votre organisme une mise au vert, comme un souffle profond et purificateur. De l'air, de l'eau, des fruits, des légumes, des aliments simples, du temps pour vous, c'est tout.

Votre détox, c'est :

Quoi ? Un programme sur 1 jour, 1 week-end ou 1 semaine pour se purifier, être en « off ». On se détend, on respire, on retrouve les vraies priorités. Adieu rétention d'eau et kilos en trop... mais ce n'est PAS un régime !

Quand ? Dès demain, pourquoi attendre ? Et les lendemains de fête, en cure une fois par mois, ou pour le plaisir de se sentir dépollué.

Combien de temps ? À votre convenance : nos menus types sont conçus pour une détox à la demande.

Comment ? Régalez-vous avec les 29 aliments experts en détox (carotte, citron, curcuma...) et plus de 100 recettes extra-pures : vous allez fondre pour le Green smoothie, craquer pour la Salade de courgettes à la croque et frissonner avec la Pure salade d'oranges mentholée (photo de couverture).

Se purifier pour retrouver forme et bien-être, c'est facile !

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée de nutrition et de médecine naturelle. Elle est l'auteur de nombreux livres à succès sur la santé et la forme.

Catherine Dupin est une fervente utilisatrice d'huiles essentielles et une fan de cuisine gourmande, saine et express au quotidien. Elle est aussi maman d'une famille nombreuse.

 [Télécharger Mes petites recettes magiques détox ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mes petites recettes magiques détox ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Mes petites recettes magiques détox Anne Dufour, Catherine Dupin

---

256 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Quand on pense «détox», on pense souvent «adieu kilos». Pourtant, la détox c'est bien plus que cela. C'est une invitation à faire le ménage. Sur un plan strictement physiologique, il s'agit de traquer tout ce qui encombre le corps. Excès de sel, d'eau, de gras... tout doit disparaître ! Mais plus largement, il s'agit de s'alléger corps et âme. Cela passe par un emploi du temps revu et allégé, par une cuisine saine et toute simple, toute légère, par une maison moins encombrée, par des pensées plus claires : adieu fouillis, bazar en tout genre, troubles digestifs de surcharge, maux de tête liés aux excès, problèmes de peau consécutifs aux difficultés du corps à se nettoyer, nids à poussières aux sens propre et figuré. L'opération «grand nettoyage» permet d'être vous, en mieux : vous n'êtes pas une poubelle ! Alors pourquoi mettre n'importe quoi dedans ? Tabac, alcool, sucreries, stress, polluants inhalés (tabac), respirez (air vicié, peinture...), plats préparés aux additifs écoeurants, édulcorants à l'innocuité santé incertaine, médicaments divers, pilule...

La liste de ce que nous «digérons» au sens large est interminable.

Détox attitude

Et il n'y a pas que les aliments et les polluants ! Il y a aussi les mauvaises nouvelles, les petites trahisons du quotidien, les images chocs au journal télévisé, la surabondance d'informations (mails, Facebook, téléphone, messages audio, sms, tweets, radio, télévision, presse...). Tout cela nous pénètre. Or, tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime. Mieux vaut donc faire sortir les excès : de polluants, d'infos, d'émotions, de sucre, de gras... tout ce qui nous encombre ! Le temps d'une journée, d'un week-end, d'une semaine, soufflons en adoptant la détox attitude dans chacun de nos gestes. Boire un grand verre de green smoothie de la main gauche n'a aucun sens si la droite allume une cigarette ! Pensez global, pensez cohérent. Inutile de focaliser sur tel ou tel polluant : c'est l'ensemble de cette soupe «intox» qui nous alourdit, met en danger notre équilibre.

Le grand ménage intérieur

Au passage, quelques rappels sur la détox. Ne la confondez pas avec un «régime minceur» ni même avec un «jeûne», qui obéissent à de tout autres lois. La détox, c'est une question d'écologie intérieure. Il s'agit de faire le ménage chez soi, et tout spécialement après une période d'abus (fêtes de fin d'année par exemple). L'objectif n'est pas de perdre des kilos - même si au final, on a toutes les chances de se délester de quelques bourrelets bien encombrants - mais de remettre les pendules organiques à l'heure. Et pour ça, rien de mieux que les fruits, les légumes et le thé, qui se boit, certes, tout au long de la journée, mais se glisse aussi, malin, dans les soupes, les salades, les plats, les desserts, pour apporter un supplément d'âme et... d'antioxydants. Nous vous proposons plusieurs programmes sur mesure pour que les lendemains de fêtes ne déchantent pas trop, ou tout simplement pour se «mettre au vert» plusieurs fois dans l'année, lors des changements de saison, après un long travail harassant, en cas de fatigue, bref, dès que vous ressentez le besoin de vous faire du bien, de vous «alléger. Une détox, c'est dans son corps, mais aussi dans sa tête, dans sa peau, dans son emploi du temps ! Présentation de l'éditeur

Bienvenue dans le monde magique de la vitalité retrouvée, avec un foie drainé, la paix digestive, un teint de rose et le pied léger ! Faites le ménage pour offrir à votre organisme une mise au vert, comme un souffle profond et purificateur. De l'air, de l'eau, des fruits, des légumes, des aliments simples, du temps pour vous, c'est tout.

Votre détox, c'est :

- Quoi ? Un programme sur 1 jour, 1 week-end ou 1 semaine pour se purifier, être en « off ». On se détend, on respire, on retrouve les vraies priorités. Adieu rétention d'eau et kilos en trop... mais ce n'est PAS un régime !
- Quand ? Dès demain, pourquoi attendre ? Et les lendemains de fête, en cure une fois par mois, ou pour le plaisir de se sentir dépollué.
- Combien de temps ? À votre convenance : nos menus types sont conçus pour une détox à la demande.
- Comment ? Régalez-vous avec les 29 aliments experts en détox (carotte, citron, curcuma...) et plus de 100 recettes extra-pures : vous allez fondre pour le Green smoothie, craquer pour la Salade de courgettes à la croque et frissonner avec la Pure salade d'oranges mentholée (photo de couverture).

Se purifier pour retrouver forme et bien-être, c'est facile ! Biographie de l'auteur

Anne Dufour est journaliste et auteur à succès de nombreux livres aux éditions Leduc.s dont *Le régime IG* et *Agar-agar, la nouvelle arme antikilos*.

Catherine Dupin, fan de cuisine gourmande, saine et express au quotidien, a également coécrit aux éditions Leduc.s *Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles*.

Download and Read Online *Mes petites recettes magiques détox* Anne Dufour, Catherine Dupin

#2H6DWFUGX1C

Lire Mes petites recettes magiques détox par Anne Dufour, Catherine Dupin pour ebook en ligne Mes petites recettes magiques détox par Anne Dufour, Catherine Dupin 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 Mes petites recettes magiques détox par Anne Dufour, Catherine Dupin à lire en ligne. Online Mes petites recettes magiques détox par Anne Dufour, Catherine Dupin ebook Téléchargement PDF Mes petites recettes magiques détox par Anne Dufour, Catherine Dupin Doc Mes petites recettes magiques détox par Anne Dufour, Catherine Dupin Mobipocket Mes petites recettes magiques détox par Anne Dufour, Catherine Dupin EPub  
**2H6DWFUGX1C2H6DWFUGX1C2H6DWFUGX1C**