



La beauté gourmande

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

La beauté gourmande

Dounia Silem

La beauté gourmande Dounia Silem

 [Télécharger La beauté gourmande ...pdf](#)

 [Lire en ligne La beauté gourmande ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **La beauté gourmande Dounia Silem**

128 pages

Présentation de l'éditeur

Etre belle, c'est utiliser des produits cosmétiques sains et naturels et nourrir sa beauté de l'intérieur avec une alimentation saine, biologique et équilibrée. L'originalité de ce livre est de décliner toute une gamme d'ingrédients biologiques (fruits, légumes, plantes, oléagineux...) et de proposer, pour chacun d'eux, deux types d'utilisation : des recettes cosmétiques 100 % naturelles, à base de produits bio, sans paraben et sans additif, à faire soi-même dans sa cuisine, et des recettes culinaires gourmandes, pour apporter au corps tous les nutriments indispensables à sa beauté (vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes...). A découvrir au fil des pages : Le point sur les matières premières saines, disponibles sur les marchés ou en épicerie bio - c'est écologique et économique, pourquoi s'en priver ? La liste des aliments indispensables à la peau et à l'organisme. 20 produits bio (fruits, légumes, herbes, céréales, noix) déclinés en recettes cosmétiques et Gourmandes. Des recettes anti-âges pour venir à bout des rides de fatigue, cernes et autres petits soucis esthétiques. Biographie de l'auteur

Dounia Silem : Passionnée de cuisine et de nutrition, elle décide de s'y consacrer et de créer en 2008 l'association DOO...EAT ! La santé se cuisine gourmande. Certifiée en Nutrition-Nutri-thérapie Cours Naturopathie de la Faculté Libre des Médecines Naturelles et d'Ethnomédecine et formée en tant qu'Animatrice en cuisine diététique par Brigitte Mercier Fichaux, elle propose pour les particuliers et les professionnels des Ateliers de Cuisine Santé & Vitalité Bio à Paris, ainsi que des animations culinaires en magasins bio et des conférences sur l'alimentation saine.

Download and Read Online **La beauté gourmande Dounia Silem #7RBTK04MH9S**

Lire La beauté gourmande par Dounia Silem pour ebook en ligneLa beauté gourmande par Dounia Silem
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 La beauté gourmande par Dounia Silem à lire en ligne.Online La beauté gourmande par Dounia Silem
ebook Téléchargement PDFLa beauté gourmande par Dounia Silem DocLa beauté gourmande par Dounia
Silem MobipocketLa beauté gourmande par Dounia Silem EPub

7RBTk04MH9S7RBTk04MH9S7RBTk04MH9S