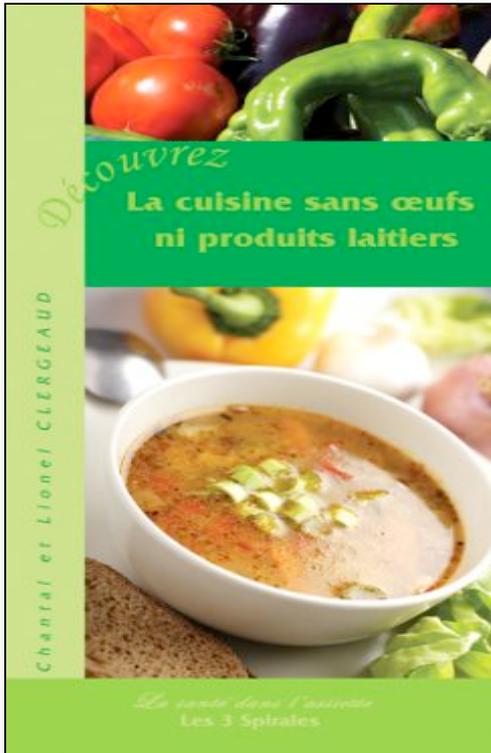


LES TROIS SPIRALES



LA CUISINE SANS ŒUFS NI PRODUITS LAITIERS

Chantal et Lionel CLERGEAUD

Mode alimentaire adopté par de très nombreuses personnes à travers le monde, la cuisine sans œufs ni produits laitiers, ou végétalisme, convenablement équilibrée n'occasionne aucune carence, bien au contraire. Elle permet, combinée avec les facteurs naturels de santé, de vivre en parfaite santé et symbiose avec notre environnement. Le végétalisme peut aussi s'envisager ponctuellement comme régime purificateur.



96 pages - réf 11266

Broché 11 x 22 - EAN 9782847730203 - © 2009

remplace ancienne édition "Découvrez le végétalisme"

EAN 9782847730203 - même référence



.....

En régime purificateur, le végétalisme est conseillé :

- . en cure de désintoxication pendant trois semaines, à chaque changement de saison ;
- . à toute personne malade, pendant un à plusieurs mois.

Le végétalisme reste souvent lié à une philosophie : celle du respect de la Vie, celle du respect de l'animal.

Tout ceci sans aucune austérité comme vous pourrez le découvrir en dégustant les recettes savoureuses présentées dans cet ouvrage.

Chantal et Lionel Clergeaud , naturopathes et ostéopathes, ont à coeur de transmettre leur expérience sur les avantages d'une alimentation biologique, saine et équilibrée. Auteurs de nombreux ouvrages (recettes végétariennes, beauté et santé naturelles), ils animent aussi des cours de cuisine et de nutrition et participent à des revues de santé naturelle.