Fatigue, stress, surpoids... le corps a besoin de se reposer et se régénérer.

Une cure détox peut être indiquée sur une seule journée (après quelques excès) ou pendant plusieurs semaines (pour une vraie revitalisation).

Sous la supervision du docteur Guy Avril, cet ouvrage permet de suivre une cure sans carences ni fatigue. Marie Chioca, qui pratique elle-même régulièrement des cures détox, a mitonné 50 recettes saines : soupes, plats complets, desserts, boissons…

Un allié précieux pour garder la forme et le sourire.

Le Dr Guy Avril est médecin généraliste. Ouvert aux médecines alternatives, il est l'auteur de nombreux ouvrages sur la santé au naturel.

Marie Chioca est une cuisinière engagée dans le bio et une photographe culinaire. Elle partage sa passion pour la cuisine saine et gourmande à travers ses ouvrages et son blog *Saines gourmandises*
.

Disponible le 15 janvier 2015 – 120 pages – 12 € – Collection *Facile & bio*

http://boutique.terrevivante.org/librairie/livres/247/alimentation/facile-et-bio/458-mes-recettes-detox-super-gourmandes.htm