



## Mon cahier detox

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Mon cahier detox

*Odile CHABRILLAC*

**Mon cahier detox** Odile CHABRILLAC

 [Télécharger Mon cahier detox ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mon cahier detox ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Mon cahier detox Odile CHABRILLAC

---

Format: Ebook Kindle  
Présentation de l'éditeur

**Tous les bienfaits et les principes d'une cure détox, pour nettoyer son corps en profondeur, retrouver une alimentation équilibrée et une santé débordante de vitalité, tout au long de l'année !**

Qui n'a pas déjà eu le teint brouillé, les jambes lourdes et le ventre ballonné ? Ou connu les lendemains difficiles après les fêtes de fin d'année, accompagnés d'une fatigue chronique, voire même d'un peu de cholestérol ? Pas de panique ! Les cures détox sont là pour nous aider à purifier notre organisme et retrouver la forme et l'énergie qui nous fait défaut ! Fini les maux d'estomac, la fatigue et le moral en berne ! La silhouette devient plus légère, le teint s'illumine, les petits déséquilibres physiologiques disparaissent... La détox, c'est le bien-être et la santé retrouvés !

### **Au programme :**

- les règles d'or d'une détox réussie, avec un zoom sur les meilleurs aliments dépuratifs et les boissons drainantes (leurs bienfaits et des recettes), ainsi que les mauvaises habitudes alimentaires à éviter.
- un programme détox avec des menus complets de 1 à 7 jours selon les besoins, et même une monodiète ou un jeûne !
- Tous les conseils d'un expert naturopathe pour chasser les toxines, en particulier décongestionner son foie, ses intestins et ses reins, tout comme soigner et embellir sa peau et effectuer des massages drainants et minceur !
- Tous les conseils lifestyle (sommeil, relaxation, respiration, rangement de sa maison) car une cure détox réussie s'inscrit dans un équilibre global de vie.

Présentation de l'éditeur

**Tous les bienfaits et les principes d'une cure détox, pour nettoyer son corps en profondeur, retrouver une alimentation équilibrée et une santé débordante de vitalité, tout au long de l'année !**

Qui n'a pas déjà eu le teint brouillé, les jambes lourdes et le ventre ballonné ? Ou connu les lendemains difficiles après les fêtes de fin d'année, accompagnés d'une fatigue chronique, voire même d'un peu de cholestérol ? Pas de panique ! Les cures détox sont là pour nous aider à purifier notre organisme et retrouver la forme et l'énergie qui nous fait défaut ! Fini les maux d'estomac, la fatigue et le moral en berne ! La silhouette devient plus légère, le teint s'illumine, les petits déséquilibres physiologiques disparaissent... La détox, c'est le bien-être et la santé retrouvés !

### **Au programme :**

- les règles d'or d'une détox réussie, avec un zoom sur les meilleurs aliments dépuratifs et les boissons drainantes (leurs bienfaits et des recettes), ainsi que les mauvaises habitudes alimentaires à éviter.
- un programme détox avec des menus complets de 1 à 7 jours selon les besoins, et même une monodiète ou un jeûne !
- Tous les conseils d'un expert naturopathe pour chasser les toxines, en particulier décongestionner son foie, ses intestins et ses reins, tout comme soigner et embellir sa peau et effectuer des massages drainants et minceur !
- Tous les conseils lifestyle (sommeil, relaxation, respiration, rangement de sa maison) car une cure détox réussie s'inscrit dans un équilibre global de vie.

### Biographie de l'auteur

**Odile Chabrilac** est naturopathe, journaliste et psychothérapeute. Grande spécialiste des cures détox, elle offre ses conseils chaque jour à celles et ceux, toujours plus nombreux, qui veulent retrouver le chemin de l'équilibre et du bien-être.

Elle a aussi fondé le magazine [TheDifferentMagazine.com](http://TheDifferentMagazine.com) ([www.thedifferentmagazine.com](http://www.thedifferentmagazine.com)), qui traite de tous les thèmes liés à la santé, à la vie pratique et aux médecines douces.

Download and Read Online Mon cahier detox Odile CHABRILLAC #2HXW93QVJM4

Lire Mon cahier detox par Odile CHABRILLAC pour ebook en ligne Mon cahier detox par Odile CHABRILLAC 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 Mon cahier detox par Odile CHABRILLAC à lire en ligne. Online Mon cahier detox par Odile CHABRILLAC ebook Téléchargement PDF Mon cahier detox par Odile CHABRILLAC Doc Mon cahier detox par Odile CHABRILLAC Mobipocket Mon cahier detox par Odile CHABRILLAC EPub  
**2HXW93QVJM42HXW93QVJM42HXW93QVJM4**