



Les vertus thérapeutiques des smoothies verts

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Les vertus thérapeutiques des smoothies verts

Victoria Boutenko

Les vertus thérapeutiques des smoothies verts Victoria Boutenko

 [Télécharger Les vertus thérapeutiques des smoothies verts ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les vertus thérapeutiques des smoothies verts ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Les vertus thérapeutiques des smoothies verts Victoria Boutenko**

224 pages

Présentation de l'éditeur

Dans cet ouvrage, Victoria Boutenko, auteure très connue dans les milieux végétariens et crudivores, nous explique les avantages des smoothies verts. On peut préparer ces extraordinaires boissons naturelles en mélangeant de nourrissants légumes à feuilles vertes avec de savoureux ingrédients comme la pomme, la banane, le citron, les fraises, la menthe, la mangue, la pêche, l'avocat, le gingembre, le cèleri, le basilic et beaucoup d'autres encore. Victoria Boutenko présente les vertus thérapeutiques des smoothies verts, utiles pour soigner plusieurs maladies dont la dépression, les problèmes de mémoire, les dépendances, l'obésité, l'hypercholestérolémie, les cardiopathies, les inflammations, les infections respiratoires et les troubles intestinaux. L'auteure présente les quantités de minéraux, vitamines, protéines et autres substances nutritionnelles que contient chaque smoothie. Ainsi que de nombreux témoignages de partisans enthousiastes de ce régime crudivore et des résultats atteints. **Biographie de l'auteur**

Victoria Boutenko est auteure, enseignante, inventrice, chercheuse et mère de trois enfants. L'auteure voyage dans le monde entier pour divulguer son histoire passionnante et pour tenir des cours d'alimentation crudivore. En s'appuyant sur les recherches scientifiques les plus récentes, Boutenko illustre les bienfaits innombrables d'un régime alimentaire qui préfère les aliments crus aux aliments cuits. Ses recherches sur la valeur nutritionnelle des légumes à feuilles vertes, et l'invention des smoothies verts qui ont révolutionné notre rapport à la santé, indépendamment du régime alimentaire et du style de vie que chacun de nous adopte, est sa contribution la plus récente et la plus importante à l'étude des besoins alimentaires. Elle enseigne la nutrition à l'université de l'Oregon.

Download and Read Online **Les vertus thérapeutiques des smoothies verts Victoria Boutenko**

#5VAR0GBXOQ8

Lire Les vertus thérapeutiques des smoothies verts par Victoria Boutenko pour ebook en ligne Les vertus thérapeutiques des smoothies verts par Victoria Boutenko 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 Les vertus thérapeutiques des smoothies verts par Victoria Boutenko à lire en ligne. Online Les vertus thérapeutiques des smoothies verts par Victoria Boutenko ebook Téléchargement PDF Les vertus thérapeutiques des smoothies verts par Victoria Boutenko Doc Les vertus thérapeutiques des smoothies verts par Victoria Boutenko Mobipocket Les vertus thérapeutiques des smoothies verts par Victoria Boutenko EPub

5VAR0GBXOQ85VAR0GBXOQ85VAR0GBXOQ8