



Livres

**Auteur(s)** : Curtis, Susan (1956-...) (Auteur); Thomas, Pat (Auteur); Wood, Julie (1956-...) (Auteur); Johnson, Fran (Auteur)

**Titre(s)** : La Bible du bien-être [Texte imprimé] / Susan Curtis, Pat Thomas, Julie Wood, Fran Johnson ; Collectif.

**Editeur(s)** : Paris : Dorling Kindersley, DL 2019. ; Paris : Dorling Kindersley, DL 2019.

**Résumé** : Grâce à cette Bible du bien-être, apprenez à tirer le meilleur parti des plantes, des huiles essentielles et de l'alimentation, pour retrouver vitalité, harmonie et sérénité. De l'angine au mal de dos en passant par les troubles digestifs ou la déprime hivernale, découvrez les solutions simples et naturelles pour venir à bout de tous les maux du quotidien et devenir acteur de votre santé. Préparez vous-même vos infusions, sirops, pommades, crèmes ou mélanges d'huiles essentielles pour avoir toujours vos remèdes à portée de main. Et régaliez-vous avec 35 recettes santé (soupes, salades, snacks...) pour être en pleine forme du matin au soir !.

**Indice(s)** : 615.535



#### Exemplaires

Support	Bibliothèque	Section	Cote	Utilisation	Thème	Genre	Code-barres	Situation	Site propriétaire
Livres	Prignonrieux	Adulte	615 CUR	prêt normal	Dewey 600		024360003 87880	En rayon	CAB