



## **Les cures des 4 saisons : 33 cures et monodiètes pour se régénérer**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Les cures des 4 saisons : 33 cures et monodiètes pour se régénérer

*Régine Duberc*

Les cures des 4 saisons : 33 cures et monodiètes pour se régénérer Régine Duberc

 [Télécharger Les cures des 4 saisons : 33 cures et monodiètes ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les cures des 4 saisons : 33 cures et monodiète ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Les cures des 4 saisons : 33 cures et monodiètes pour se régénérer Régine Duberc**

---

191 pages

Présentation de l'éditeur

Cures de printemps : désintoxication, épuration. Jus d'agrumes (citron, pamplemousse, orange), pommes, poires, fraises, asperges, carottes, pissenlit, chicorée, radis noirs. Cures d'été : épuration. Cerises, pêches blanches, abricots, melon, légumes verts, tomates. Cures d'automne : désintoxication, dynamisation. Pêches jaunes, carottes, châtaignes, noix, riz complet, raisin, jus de pomme, jus d'argousier. Cures d'hiver : revitalisation. Champignons /huile d'olive, fruits frais /fruits secs, fruits frais /fruits oléagineux, choux, pommes, carottes. Harmoniser et régénérer son corps, renforcer sa santé et sa vitalité au rythme des 4 saisons. 33 cures et monodiètes, essentiellement de fruits et de légumes, permettront de faire le choix de détoxification, d'épuration, de revitalisation le plus approprié pour soi et par rapport à la dynamique de la saison. De tout temps, les cures et les monodiètes ont été un moyen privilégié de santé et de vitalité. Avec ce livre, Régine Durbec va plus loin : elle précise les propriétés de chaque aliment, le déroulement de la cure, ses indications et - c'est l'une des grandes originalités de cet ouvrage - la met en relation avec l'énergétique des 4 saisons. Les compléments alimentaires spécifiques à chaque cure sont également indiqués avec précision. "Les cures des 4 saisons est le premier ouvrage complet sur le sujet. C'est un livre indispensable pour toute personne qui suit une démarche de santé en harmonie avec son corps." I.-P. Geffroy

Biographie de l'auteur

Régine Durbec est bio-nutritionniste. Dans le cadre de sa pratique, elle élabore des plans de nutrition personnalisés et donne des conseils en cuisine végétarienne. Elle a animé pendant longtemps un restaurant végétarien réputé dans le sud de la France.

Download and Read Online **Les cures des 4 saisons : 33 cures et monodiètes pour se régénérer Régine Duberc** #N5E3SKG8FTM

Lire Les cures des 4 saisons : 33 cures et monodiètes pour se régénérer par Régine Duberc pour ebook en ligneLes cures des 4 saisons : 33 cures et monodiètes pour se régénérer par Régine Duberc 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 cures des 4 saisons : 33 cures et monodiètes pour se régénérer par Régine Duberc à lire en ligne.Online Les cures des 4 saisons : 33 cures et monodiètes pour se régénérer par Régine Duberc ebook Téléchargement PDFLes cures des 4 saisons : 33 cures et monodiètes pour se régénérer par Régine Duberc DocLes cures des 4 saisons : 33 cures et monodiètes pour se régénérer par Régine Duberc MobipocketLes cures des 4 saisons : 33 cures et monodiètes pour se régénérer par Régine Duberc EPub

**N5E3SKG8FTMN5E3SKG8FTMN5E3SKG8FTM**