

A ma fille Sophie

Et à toutes les mamans
qui doivent gérer
leur vie de femme
leur vie professionnelle
et leur rôle de maman

Mamie Flo

LA BIO ATTITUDE DE MAMIE FLO

***Manger bio-nettoyer bio
bouger naturellement***

FLORENCE PARTENIO

INTRODUCTION

Nous connaissons tous maintenant les désastres causés par la nourriture industrielle, trop salée, trop grasse, trop sucrée et surtout trop chimique.

Les légumes, céréales...sont cultivés sur des terres déjà polluées, on rajoute en plus des engrais et autres produits toxiques pour lutter contre les maladies, insectes...

A ces produits déjà trop toxiques, pendant la transformation en plat tout prêt, on rajoute en plus :

Colorants, conservateurs, parfums de synthèse...et surtout trop de sel,