

A ma sœur Roselyne

*Et à toutes les personnes
malades qui après avoir
consommé bio
ont vu leur état de santé
S'améliorer*

MAMIE FLO

LES ASTUCES CULINAIRES

DE MAMIE FLO

POUR CUISINER :

MOINS GRAS

MOINS SALE

MOINS SUCRE

MOINS CALORIQUE

BIO

ET FAIT MAISON

FLORENCE PARTENIO

INTRODUCTION

Nous le savons maintenant, notre mode de vie à une grande influence sur notre santé.

Le manque d'exercice, de sommeil, les contrariétés, le stress et l'air que nous respirons à l'intérieur et à l'extérieur de nos habitations peuvent déclencher ou aggraver de nombreuses maladies. Le tabac, l'alcool et la nourriture industrielle nuisent également beaucoup à notre organisme.

Pourquoi manger varié :

Pour avoir toutes les vitamines dont notre corps à besoin. (éviter les carences)

Pour faire travailler notre estomac car il reconnaît les aliments et ralentit son action