

# 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