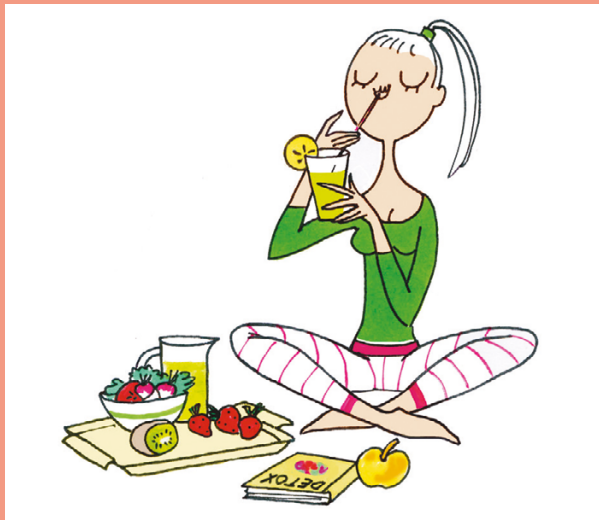


C'EST MALIN

GRAND FORMAT

ESTELLE POUCHELON

MA PETITE PAUSE DÉTOX



Un jour, un week-end, une semaine...
votre programme détox personnalisé,
où vous voulez, quand vous voulez!

SANTÉ

MA PETITE PAUSE DÉTOX

Vous vous sentez constamment fatigué? Vous avez mal partout? Vous digérez difficilement? Il est temps de faire une pause... détox! Loin d'être un régime à la mode, la détox est un réel besoin de notre organisme et il suffit parfois d'une journée pour retrouver de l'énergie. Grâce à cet ouvrage, faites une pause sur mesure selon vos besoins et le temps dont vous disposez.

Au programme :

- **tout savoir sur la détox :** ce que c'est, pourquoi on en a besoin, ses vertus à court et long termes (minceur, santé, immunité, mieux-être, beauté de la peau, confort digestif...);
- **la détox en pratique :** comment vous y préparer, les ingrédients à privilégier, vos « outils » détox, les astuces pour bien gérer le retour à la normale et faire durer les bénéfices de votre pause... ;
- **une journée, un week-end ou plus, vos programmes sur mesure heure par heure :** menus et recettes mais aussi exercices physiques et rituels bien-être, découvrez des protocoles complets entièrement personnalisables!

FAITES UNE PAUSE ET RÉGÉNÉREZ VOTRE ORGANISME !

Relaxologue depuis 2003, **Estelle Pouchelon** accompagne en séances ou à distance, en relaxation et remise en forme. Spécialiste en bien-être, elle a également écrit dans la presse santé et publie des vidéos via sa chaîne Youtube **bienetre-pratique**. Elle est déjà l'auteure de *Se relaxer en 5 minutes par jour* aux éditions Leduc.s

ISBN 979-10-285-1075-6

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

RAYON : SANTÉ

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma petite pause détox, c'est malin
Estelle Pouchelon



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E