



CUISINE AU FÉMININ

Après avoir eu des problèmes de santé, Megan (diététicienne) et Nicole ont introduit en France, la notion de « cycle syncing », qui consiste à adopter un mode de vie différent selon chaque période du cycle hormonal. Un livre qui va révolutionner l'assiette des femmes !

28 Jours en pleine forme, M. Hallett & N. Jardim, (éd. Ulmer), 25 €