



LE RÉGIME CITRON

Theresa Cheung et Dr Martine André

Pourquoi les stars d'Hollywood raffolent tant du citron ? Parce que ce fruit, riche en pectine et en vitamine C, détoxifie naturellement l'organisme et aide à retrouver la ligne, vite et bien. Comment ? Surtout pas en jeûnant et en ne buvant que du jus de citron pendant plusieurs jours... Mais en associant tous les bienfaits amaigrissants, détoxifiants et curatifs du citron à une alimentation saine et variée !

Mise en vente :
10 mars 2008
Prix : 15,90 €
Collection : Guides Santé
Format : 15 x 21 cm
208 pages

Relations Presse :
Hélène Lorillard
helene@leduc-s.com
01 40 52 35 33

Theresa Cheung se consacre à l'écriture de livres dédiés à la santé des femmes et à la nutrition. Elle est également journaliste dans différents magazines Santé.

Le Dr Martine André est journaliste médicale spécialisée en nutrition.

Une mauvaise digestion favorise la prise de poids. Ce régime explique donc, de manière simple et claire, comment rétablir le bon fonctionnement de son appareil digestif grâce au jus de citron.

Le jus de citron..., en plus d'être un excellent agent digestif, a également bien d'autres atouts pour faire maigrir sans effort et sans danger.

Dans ce livre, on trouve :

- toutes les raisons pour lesquelles le citron est le meilleur allié pour combattre les kilos en trop ;
- 24 heures de détoxification étape par étape ;
- des conseils pratiques sur l'achat et la préparation des citrons et des autres aliments à privilégier ;
- les grands principes du régime citron à mettre en application sur 7 jours ;
- 3 semaines de menus pour adopter les bonnes habitudes alimentaires ;
- un programme d'exercice physique pour déborder d'énergie ;
- un choix de 53 appétissantes recettes toutes relevées de citron ;
- 14 soins de beauté à faire soi-même pour avoir une peau resplendissante ;
- les vertus du citron pour renforcer les défenses immunitaires et combattre de nombreuses infections.

Facile à suivre et d'une efficacité scientifiquement prouvée, ce régime rend aussi tonique... qu'un zeste de citron !



LEDUC.S ÉDITIONS

www.leduc-s.com

Fax : 01 45 43 76 70

33 rue Linné - 75005 Paris