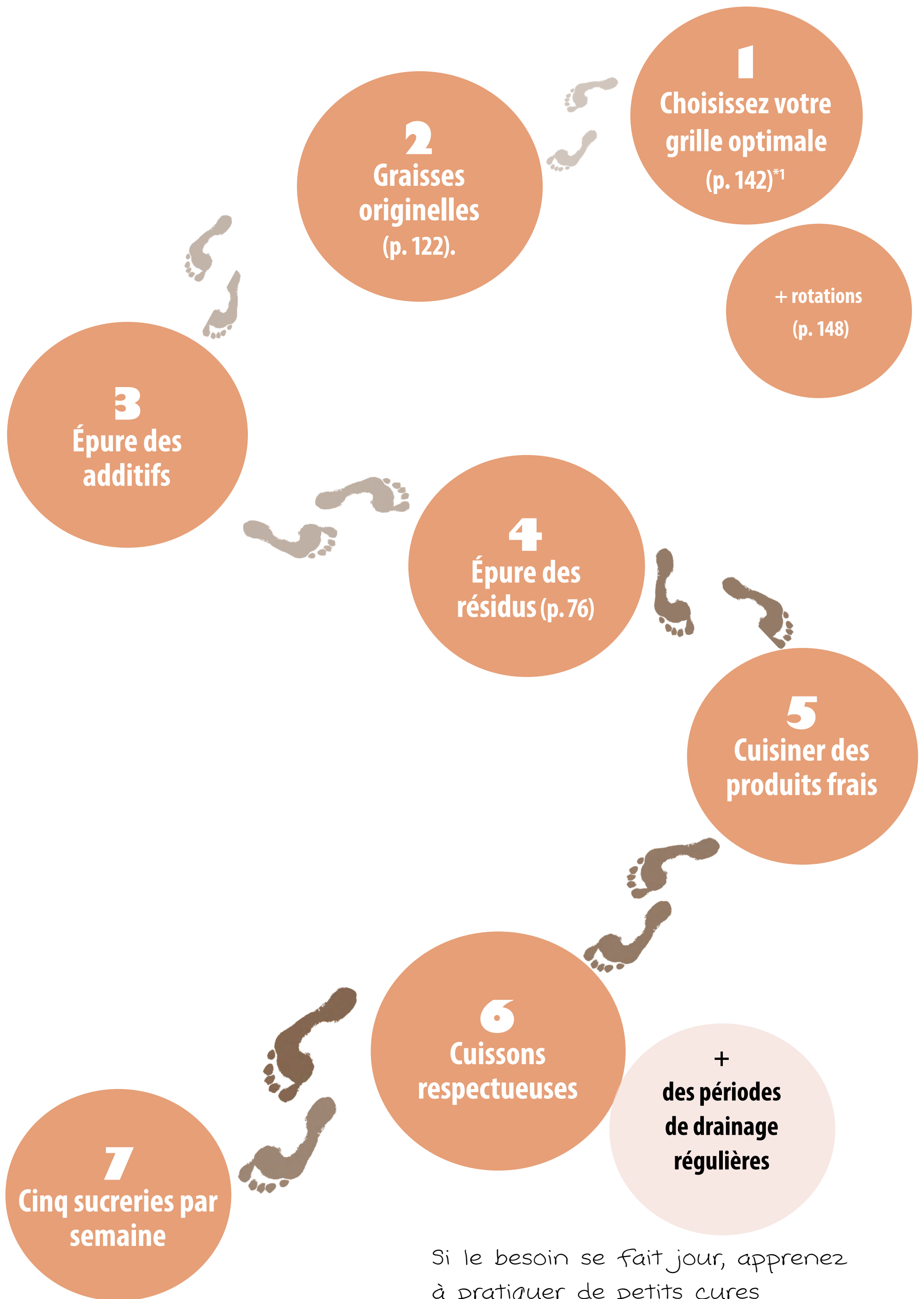


DONNEZ-VOUS QUELQUES MOIS POUR VOUS RESSOURCER

Par Taty Lauwers. Vous êtes décidé, l'Assiette ressourçante, c'est pour vous ! Organisez votre quotidien pour l'atteindre pas-à-pas. Ne vous donnez pas d'objectifs irréalisables. Imaginons que vous vous donnez sept mois pour atteindre la destination rêvée. Amorcez votre périple en choisissant dans le livre la grille qui vous convient le mieux: omnivore, végétarien ou mixte (le semi-végétarien)...

source: www.taty.be
infographie n° 7 de
la série Nourritures
vraies



Si le besoin se fait jour, apprenez à pratiquer de petits cures régulières (p. 88). En y arrivant progressivement, vous verrez : ce n'est pas une telle montagne que cette nouvelle façon de manger.

*¹ Les numéros de page concernent la dernière édition 2018. Vous n'avez pas le livre? Un coach averti vous donnera tous les outils pour arriver à bon port (voir menu « réseau » sur www.taty.be)

Extrait de la dernière édition 2018 de mon livre *Nourritures vraies*, aux éditions Aladdin.
www.nourrituresvraies.com

