

CUISINE KETOZEN EN FAMILLE - SAVOURE LA SIMPLICITÉ ET LA VITALITÉ ! Emilie Maurice

Ce livre de cuisine Ketozen pour tous propose **plus d'une centaine de recettes simples** et savoureuses. L'auteure s'assure que toutes ses recettes sont créées **sans gluten** et elle les catégorise avec des symboles identifiants celles qui sont également **sans produits laitiers ou sans noix**. Dans le respect de la philosophie de l'alimentation naturelle et équilibrée sont proposés des plats qui valorisent les ingrédients dans leur forme la plus pure. Chaque recette est conçue pour soutenir une vie dynamique et saine, **adaptée à tous les âges**, et souligne l'importance de la nutrition dans le bien-être quotidien. L'accent est mis sur des recettes familiales céto-gènes qui allient goût et santé, offrant une expérience culinaire enrichissante et satisfaisante pour tous.

Ce livre offre une approche Ketozen qui colle avec la philosophie de l'auteure. Cette dernière dénonce l'étiquette associée à ce mode de vie comme étant un régime minceur plutôt qu'un style de vie sain et bénéfique à la santé globale. C'est pourquoi cet ouvrage priorise des recettes cuisinées avec des aliments frais et naturels, appréciés par tous les membres de la famille.

Après 20 ans dans le domaine de la gymnastique artistique, Émilie Maurice partage au maximum son mode de vie depuis qu'elle a découvert l'alimentation céto-gène. Entrepreneure axée sur le bien-être physique et psychologique, elle est maintenant influenceuse, conférencière, coach keto, femme d'affaires en marketing relationnel et on la trouve partout sur les réseaux sociaux. En tant que partenaire d'une gamme de compléments alimentaires en régime céto-gène depuis quelques années, elle développe son équipe et sa communauté. Elle se classe régulièrement dans le top 10 des vendeurs ou développeurs au Canada et mondialement à plusieurs occasions.



Réf. 75576

Précommande n° : L99181

12/11/2024

29,90 €

Livre Broché • 234 pages • 20 x 27,5 cm

Santé - Bien-être

Cuisine - Recettes - 025

Recettes Ketozen

Vitalité

Bien-être

Des recettes familiales céto-gènes qui favorisent le bien-être.

Plus de 28K followers sur les réseaux sociaux !