

## **ELLE trouve la paix dans l'assiette**

mar 27/01/2026 - 16:34



ELLE fait le tour de la planète food. L'hebdomadaire donne rendez-vous le jeudi 29 janvier avec la sortie d'un hors-série nutrition. La bible annuelle de la vitalité propose d'adopter des habitudes saines et joyeuses pour mieux nourrir son corps et son cerveau. La nouvelle présentatrice-aventurière de « Rendez-vous en terre inconnue » Laury Thilleman est l'invitée spéciale du numéro aux mille saveurs. Les experts comme des médecins, scientifiques, chefs, coachs mijotent des sujets autour des tendances à suivre et à ne pas suivre, mais aussi la place à accorder au plaisir de manger. De nombreuses recettes sont à retrouver au fil des pages.

Prix : 7,50 €

Codification : 14345