

La bonne santé au naturel avec Prima

mer 18/04/2018 - 10:40



Prima (groupe Prisma Media) prend soin de la santé de ses lectrices dans son hors-série à paraître demain (3,90 euros, codification 01893). Un magazine qui s'appuie entièrement sur des solutions naturelles et des médecines douces ou alternatives.

Phytothérapie, aromathérapie et homéothérapie sont convoquées afin de rester zen, avoir une bonne digestion et de l'énergie. Ce sont au total 62 conseils de bien-être qui s'appuient sur ces trois techniques.

Prima donne aussi dans ce hors-série des recettes de petits remèdes à faire à la maison et s'appuie sur des solutions bien-être venues du Japon, des pays de Scandinavie, etc. Il propose enfin une cure detox anti-sucre pour retrouver la santé et la ligne.