

Le premier ELLE Nutrition de l'année est là

mer 06/01/2021 - 15:08



Pas question de se laisser aller en 2021 non plus ! Le magazine ELLE (CMI France) a compris le message, et publie ce vendredi 8 janvier un hors-série nutrition pour aider les femmes à affronter au mieux la fin de l'hiver et surtout l'année qui débute (6,90 € ; codification : 14345).

A la Une cette fois-ci, un imposant dossier consacré à la santé par les aliments. Au total, ce sont près de 50 recettes spécialement sélectionnées par le magazine qui sont proposées. Avec au menu du curcuma, de la spiruline, du petit épeautre...

La parution a également demandé le concours de l'ancienne miss France Laury Thilleman, qui troque ici sa couronne pour sa plus jolie casquette de coach et qui dispense ses conseils pour être naturelle et radieuse en ce mois de janvier. Sans oublier des focus sur les bienfaits du jeûne (ou non) ou sur les propriétés des microbiotes de notre organisme.

•