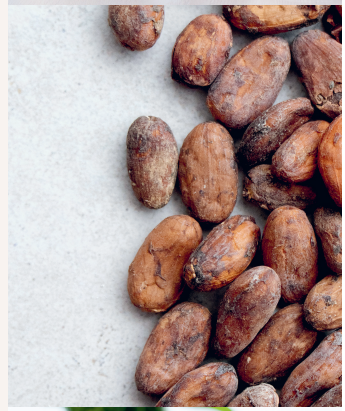
LES 12 COMMANDEMENTS D'UNE NUTRITION SAINE ET DURABLE

À COLLER SUR VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

1. La moitié de ton assiette en légumes tu composeras.
2. Le plein d'antioxydants tout au long de la journée tu feras.
3. À l'index et à la charge glycémiques attention tu feras.
4. Les plus naturels possible tes aliments tu choisiras.
5. La guerre aux additifs tu déclareras.
6. Des huiles extra vierges et pressées à froid tu te procureras.
7. Les viandes en quantité limitée tu consommeras.
8. La densité nutritionnelle à la densité calorique tu privilégieras.
9. Le plastique au maximum tu éviteras.
10. De l'eau et des infusions de plantes chaque jour en priorité tu boiras.
11. Les cuissons douces et hypotoxiques tu adopteras.
12. Des aliments « dirty* » – pour ton bien-être mental – avec raison tu t'octroieras.









** « dirty » : aliments déséquilibrés sans grande valeur nutritionnelle*