

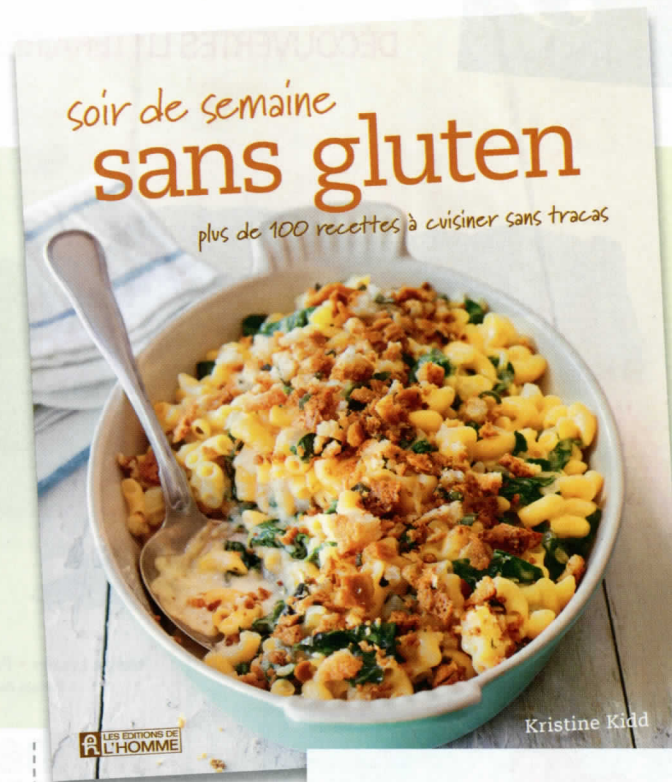
DÉCOUVERTES LITTÉRAIRES
POUR LES SPORTIFS CURIEUX

Soir de semaine
sans gluten

par Kristine Kidd

Malgré un diagnostic de maladie cœliaque reçu par l'auteure, elle a décidé de continuer à profiter des plaisirs de la table. À preuve, dans ce livre, on découvre 100 de ses recettes préférées. Qui a dit que manger sans blé, seigle ou orge pouvait être ennuyant ?

Éditions de L'Homme
32.95\$

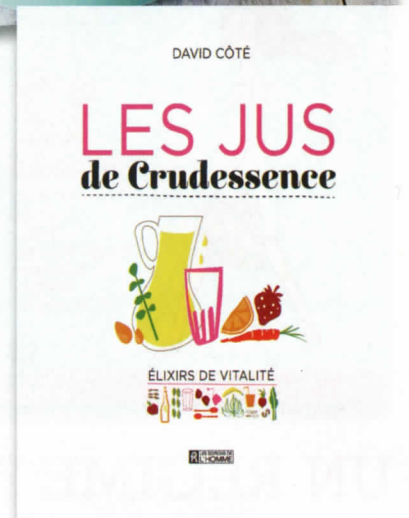


Objectif poids santé
APRÈS 40 ANS

par Saskia Thuot, en collaboration avec Kim Arrey

Vous êtes âgé de plus de quarante ans ? Vous souhaitez perdre quelques livres et ainsi retrouver la santé et la forme ? L'animatrice Saskia Thuot et Kim Arrey, nutritionniste, ont quelques outils à vous proposer dans cet ouvrage et des recettes aussi. On parle entre autres d'exercices, de bons aliments, des facteurs de changement, du métabolisme et de son fonctionnement, des diètes et d'autres éléments aussi.

Éditions Caractère
19.95\$



LES JUS
de Crudescence

ÉLIXIR DE VITALITÉ

par David Côté

Ce livre offre une foule de recettes de jus et de smoothies qui ont pour objectif d'augmenter notre niveau d'énergie. En plus, les suggestions se font aisément et rapidement. On y retrouve également des informations sur les superaliments et les instruments requis. Les recettes sont simples, vivantes et les photos donnent l'eau à la bouche ! Si vous souhaitez ajouter plus de vie dans votre assiette, il y a aussi, du même auteur, *Les salades de Crudescence : créations inspirées*.

Éditions de L'Homme
24.95\$