

HealthyFood

La cuisine qui fait du bien

14 pages
MON ALIMENTATION
ZÉRO GASPI

Inspirations

- Le chou kale
- Le kombucha
- Le miso

C'est le goûter

- Crêpes alternatives
- Gaufres véganes
- Gâteaux plaisir

70
recettes
RÉCONFORT

+

Conseils
nutrition

DÉCRYPTAGE

Super aliments
Super amis

SANTÉ

Bien associer
les aliments

Cuisinez Sans gluten

Woks, pâtes, crumbles, gratins,
desserts, pains et brioches...





Healthy | *Beauté*

natural Beauty

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN...
ET DANS UNE PEAU Saine ! PETITE SÉLECTION
QU'ON DEVRAIT TOUJOURS AVOIR DANS
SES PLACARDS, 100 % BIO,
100 % BELLE !
Par Clémence Fruit

→ **HYDRATER**
Lait corps à base de miel de manuka, Cosmoz, 16 € les 200 ml

→ **LAVER**
Shampooing pour cheveux secs au calendula, Biocoiff, 16 € les 200 ml

→ **NOURRIR**
Soin pour les pieds à base de bave d'escargot fraîche, Royer Cosmétique, 13,90 € les 75 ml

→ **ZÉRO DÉCHET**
Élixir solide Nyx, Pachamamaï, 28 € le soin visage de 20 g, dispo sur > doux-good.com

→ **EMBELLIR**
Vernis à ongles à base d'eau, prune, Namaki, 6 € les 7,50 ml

→ **PRÉSERVER**
Crème intensive pour les mains au gardénia, Love System, 28 € les 50 ml

→ **NETTOYER**
Eau HA micellaire, Naturado, 15,50 € les 500 ml

→ **BLANCHIR**
Dentifrice coco zinc tartre, EcoDenta, 6,90 € les 100 ml

→ **SOULAGER**
Magic Balm arnica & menthol, Dr Bronner's, 13,90 € le pot de 60 g sur > moncornerb.com

→ **PARFUMER**
Sérum anti-âge, Nuit de Réve, Dermapositive, 59 € les 30 ml

→ **SUBLIMER**
Ombre à paupières minérale, Lily Lolo, 8 € les 2 g

→ **EMBRASSER**
Nectar hydratant lèvres & contour, Estime&Sens, 9 € les 20 ml

→ **ÉLIMINER**
Gel lavant pour les mains, Biopha Nature, 4,74 € les 400 ml

→ **VOYAGER**
Crème rare des antipodes, Nuit, Rituels Manuka, 45,90 € les 50 ml

→ **HYDRATER**
Lait corps à base de miel de manuka, Cosmoz, 16 € les 200 ml

→ **LAVER**
Shampooing pour cheveux secs au calendula, Biocoiff, 16 € les 200 ml

→ **NOURRIR**
Soin pour les pieds à base de bave d'escargot fraîche, Royer Cosmétique, 13,90 € les 75 ml

→ **ZÉRO DÉCHET**
Élixir solide Nyx, Pachamamaï, 28 € le soin visage de 20 g, dispo sur > doux-good.com

→ **EMBELLIR**
Vernis à ongles à base d'eau, prune, Namaki, 6 € les 7,50 ml

→ **PRÉSERVER**
Crème intensive pour les mains au gardénia, Love System, 28 € les 50 ml

→ **NETTOYER**
Eau HA micellaire, Naturado, 15,50 € les 500 ml

→ **BLANCHIR**
Dentifrice coco zinc tartre, EcoDenta, 6,90 € les 100 ml

→ **SOULAGER**
Magic Balm arnica & menthol, Dr Bronner's, 13,90 € le pot de 60 g sur > moncornerb.com

→ **PARFUMER**
Sérum anti-âge, Nuit de Réve, Dermapositive, 59 € les 30 ml

→ **HYDRATER**
Lait corps à base de miel de manuka, Cosmoz, 16 € les 200 ml

→ **LAVER**
Shampooing pour cheveux secs au calendula, Biocoiff, 16 € les 200 ml

→ **NOURRIR**
Soin pour les pieds à base de bave d'escargot fraîche, Royer Cosmétique, 13,90 € les 75 ml

→ **ZÉRO DÉCHET**
Élixir solide Nyx, Pachamamaï, 28 € le soin visage de 20 g, dispo sur > doux-good.com

→ **EMBELLIR**
Vernis à ongles à base d'eau, prune, Namaki, 6 € les 7,50 ml

→ **PRÉSERVER**
Crème intensive pour les mains au gardénia, Love System, 28 € les 50 ml

→ **NETTOYER**
Eau HA micellaire, Naturado, 15,50 € les 500 ml

→ **BLANCHIR**
Dentifrice coco zinc tartre, EcoDenta, 6,90 € les 100 ml

→ **SOULAGER**
Magic Balm arnica & menthol, Dr Bronner's, 13,90 € le pot de 60 g sur > moncornerb.com

→ **PARFUMER**
Sérum anti-âge, Nuit de Réve, Dermapositive, 59 € les 30 ml