

SERVICE
DE PRESSE
ÉDITIONS
ALBIN MICHEL



| EN LIBRAIRIE

8 septembre 2022

| LE LIVRE

Un guide pratique loin des ouvrages classiques et théoriques sur la naturopathie.

Grâce à une série de tests, déterminez votre morphotype et suivez les conseils et astuces personnalisés !

« Comment fais-tu chez toi ? », « Que manges-tu ? », « Décris-nous ta journée type ! »... Tiffany Coscas et Flora Terruzzi ne comptent plus le nombre de fois que leurs patients, élèves et abonnés leur ont posé ces questions. Ce livre est l'occasion pour elles de transmettre tout ce qu'elles ont appris pour un mode de vie harmonieux et équilibré.

La naturopathie ce n'est pas une médecine, c'est avant tout du bon sens et de la logique.

Flora et Tiffany dévoilent ici tout ce qu'elles appliquent au quotidien pour reprendre en douceur le contrôle de votre santé et votre bien-être.

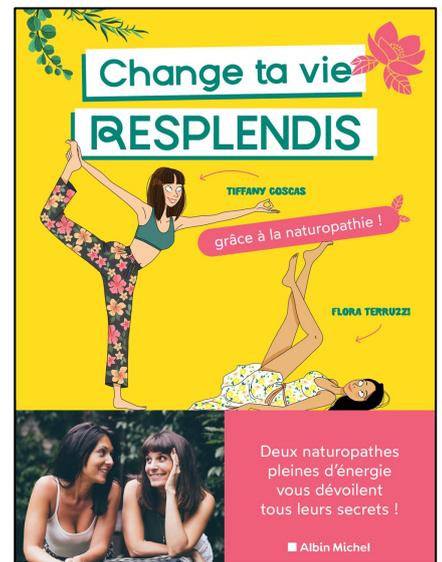
Au programme :

- des menus, recettes et astuces diététiques
- des exercices physiques à reproduire chez soi
- des programmes à la semaine et par saison
- des routines beauté

| LES AUTRICES

Flora Terruzzi (@flonaturato) baigne dans la naturopathie depuis sa petite enfance et a été éduquée avec le mantra « un esprit sain dans un corps sain ». Diplômée en diététique, naturopathie, médecine chinoise et psychogénéalogie, Flora est également professeure et forme de futurs naturopathes.

Tiffany Coscas (@tiffanycoscas) est naturopathe et professeure de yoga. Elle a été formée par Flora. Pour elle, le déclic a eu lieu bien plus tard, quand elle s'est rendu compte que son mode de vie, fait de cafés, stress, repas sur le pouce, était à l'origine de son mal-être physique et émotionnel. Aujourd'hui, elle reçoit en cabinet et partage ses conseils auprès d'une large communauté sur Instagram.



Change ta vie, RESPLENDIS
Grâce à la naturopathie !
Flora Terruzzi et Tiffany Coscas

264 pages | format 165 x 220 cm | 19,90 €

| ATTACHÉE DE PRESSE Marion Lecuyer 06 35 48 03 43 marion@bibichepresse.fr