



BLEU-BLANC-COEUR



· 52 min · 🌐

[Midi Pile #3] Étant donné le climat actuel, il est normal d'être angoissé 😞.

Bonne nouvelle : la façon dont nous mangeons peut nous aider à réguler notre stress pour mieux vivre le confinement 🤗🌱. Mais vers quels aliments se tourner 🍌🍷 pour quels bénéfices sur notre santé ? Georges Scudeller, expert en médecines naturelles 🌿 répond à cette question à Midi Pile 🕒 dans une chronique #BleuBlancCoeur inédite en story.

➡ Cliquez sur la photo de profil pour y accéder #Restezchezvous #MidiPile #bienmanger #santementale #confinementJ25



30

5 partages



J'aime



Commenter



Partager



Votre commentaire...

