

# Les Secrets DE LA SANTÉ INTÉGRALE

selon les principes d'Hildegarde de Bingen



permafood

«Quand l'âme et le corps fonctionnent en parfaite harmonie, ils reçoivent la récompense suprême de la santé et de la joie.»  
(Hildegarde de Bingen)

Permafood est une initiative issue d'un groupe de passionnés qui, depuis de nombreuses années, cherchent des réponses aux questions: comment booster l'immunité, retrouver de l'énergie, bien dormir et se protéger des maladies chroniques grâce à la nutrition. La santé physique et mentale est un sujet complexe qui amène plus de questions que de certitudes. Néanmoins, nous sommes arrivés à une conclusion importante: **seule une approche holistique de la santé peut nous apporter l'équilibre et des solutions naturelles efficaces et pérennes.**

Sur ce chemin, nous avons découvert qu'une abbesse allemande du XII<sup>e</sup> siècle, Hildegarde de Bingen, avait posé les fondements de cette approche holistique. Hildegarde ne sépare pas le corps de l'âme et de l'esprit. Chaque dimension de l'homme est importante; toutes sont unies et interdépendantes. Hildegarde a posé les bases de la santé holistique dont nous nous sommes inspirés pour cet ouvrage. Nous avons réuni des spécialistes dans des domaines d'expertises complémentaires: nutrition, micronutrition, coaching sportif, botanique, psychologie nutritionnelle, qui ont déjà aidé des milliers de personnes.



Nous avons donc fait appel à l'expertise de:

**Laura Colagreco, Amélie Michel, D<sup>r</sup> Catherine Rossi, Pascal Balducci, Gérard Ducerf et Jean Joyeux.**

Notre mission est de promouvoir une alimentation saine et durable afin de permettre à chacun d'être bien dans son corps et dans sa tête. Nous sommes convaincus que la nutrition est un facteur clé de notre santé globale.

**Rejoignez-nous et devenez des acteurs de la transition nutritionnelle!**

# Les Secrets de la santé intégrale

Ce livre contient toutes les informations nécessaires pour débiter une véritable transition nutritionnelle. Vous y trouverez des explications et des descriptions des différents constituants des aliments (protéines, lipides, etc.), des thèmes comme la micronutrition, l'alimentation et le sport, les plantes dans l'alimentation, les boissons fermentées, la dentition, etc. Cet ouvrage vous présente aussi de nombreuses recettes saines et délicieuses!

Si vous souhaitez:

- prendre votre santé en main en apportant à votre corps ce dont il a besoin,
- retrouver de l'énergie en changeant votre mode d'alimentation,
- booster votre immunité par la nutrition,
- vous protéger des maladies chroniques,
- prendre soin de vos proches avec la nutrition,

## CE LIVRE EST POUR VOUS!



Découvrez un extrait du livre en flashant ce code QR.

## Notre promesse d'intégrité

Nous vous assurons un contenu:

- ✓ rédigé par des experts de santé,
- ✓ fondé scientifiquement,
- ✓ mis à jour pour vous donner les informations d'actualité,
- ✓ indépendant de l'industrie agro-alimentaire et pharmaceutique.



# Les Secrets DE LA SANTÉ INTÉGRALE

selon les principes d'Hildegarde de Bingen



permafood

**NOUVEAU**

UN LIVRE  
DE RÉFÉRENCE  
TRÈS DÉTAILLÉ  
ET RICHEMENT  
ILLUSTRÉ!

## Les Secrets DE LA SANTÉ INTÉGRALE

selon les principes  
d'Hildegarde de Bingen

Permafood  
544 pages couleurs  
14,5x21 cm  
€ 34.- CHF 35.-

### ÉDITIONS DU PARVIS

Route de l'Eglise 71  
1648 Hauteville/Suisse

Tél. 0041 26 915 93 93  
Fax 0041 26 915 93 99

librairie@parvis.ch  
www.parvis.ch



Toutes les livraisons en Europe et  
en Suisse sont sans frais de douane.  
(Frais d'envoi ci-dessous)

Ex.	Titre	Prix
1	Forfait frais de port et emballage* (franchise dès commande de € 100.- CHF 100.-)	€ 6.- / CHF 8.-
	TOTAL	

N° de client

--	--	--	--	--

Nom

Prénom

Adresse

Code postal / Lieu

Téléphone

Frais d'envoi (port + emballage) par commande:

\* FRANCE/BELGIQUE/LUXEMBOURG/ITALIE: € 6.- // SUISSE: CHF 8.-

Pour les pays ci-dessus:

PORT GRATUIT POUR TOUTE COMMANDE DÈS € 100.- // CHF 100.-

AUTRES PAYS: coûts effectifs

(Modifications de prix et erreurs typographiques réservées!)