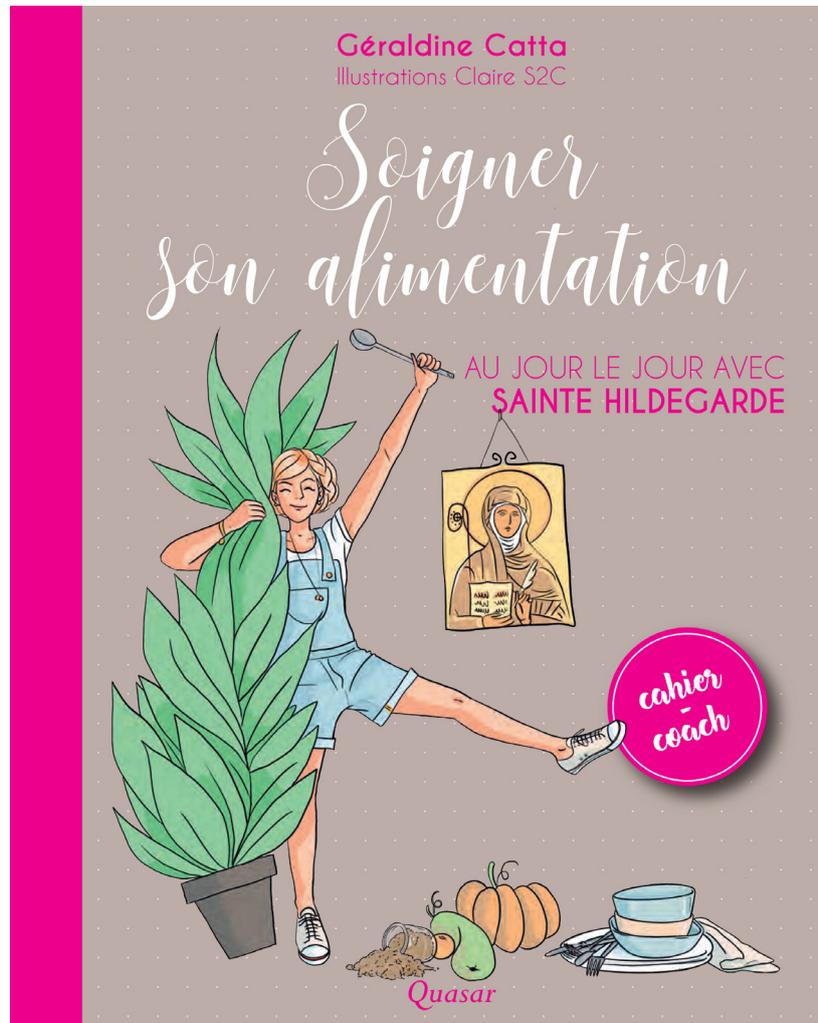


Soigner son alimentation Au jour le jour avec sainte Hildegarde Géraldine Catta ; illustrations Claire S2C



Pour tous ceux qui souhaitent **se mettre concrètement à l'école de Sainte Hildegarde**, voici un **carnet de route sur 21 semaines** : il propose chaque semaine un vrai changement à faire dans son alimentation (légumes, épeautre, fruits, viandes, boissons...), avec des quizz et des bonus. Pour arriver à **une alimentation saine, qui unifie corps, âme et esprit, afin de mieux se mettre au service du Seigneur**.

Géraldine Catta est conseillère en alimentation et en remèdes naturels selon Sainte Hildegarde de Bingen.