



## L'art de la frugalité et de la volupté

By Loreau, Dominique

ROBERT LAFFONT, 2009. Paperback. Condition: NEUF. Frugalité et volupté, clefs du mieux-vivre : améliorez votre santé, votre moral, votre environnement et votre budget. Installée au Japon depuis plus de trente ans, Dominique Loreau est imprégnée par le mode de vie de son pays d'adoption. Un mode de vie qui repose sur le principe du " moins pour plus ", appliqué à tous les domaines, du matériel au spirituel - en l'occurrence, ici, à l'alimentation. Partant du constat que nous sommes devenus, en à peine un demi-siècle, des machines à consommer, l'auteur nous exhorte à réfléchir sur cette nouvelle donne, source de nos maux actuels. Puis elle apporte toutes les réponses de bon sens, tous les conseils, toutes les astuces, et, en fin d'ouvrage, quelques recettes très simples pour se réapproprier un rapport sain à la nourriture, économiquement et écologiquement juste, et qui procure un plaisir vrai. À la fois essai et guide pratique, L'Art de la frugalité et de la volupté apprend à réconcilier le corps et l'esprit en toute sérénité. - Poids : 288g - Langue : fr - Genre : Essais de Sociologie.

DOWNLOAD



READ ONLINE

[ 9.22 MB ]

### Reviews

*The ebook is fantastic and great. I am quite late in start reading this one, but better than never. Your life period will probably be convert as soon as you comprehensive reading this ebook.*

-- **Dr. Albertha Hoppe**

*Extensive guideline! Its this kind of good go through. Yes, it really is play, continue to an interesting and amazing literature. I am just pleased to inform you that this is basically the greatest book we have go through inside my own life and could be he greatest pdf for possibly.*

-- **Madison Armstrong**