

Astuces santé

Manger des fruits et légumes de saison

La nature est bien faite ! Quand vous faites vos courses, préférez les fruits et légumes de saison. C'est généralement moins cher et en plus, ils sont bons pour la santé. En automne, par exemple, vous aurez des fruits et légumes qui vont renforcer votre système immunitaire et détoxifier le corps.... Ils vous préparent à l'arrivée de l'hiver.

