

## Le hors-série de Prima s'annonce healthy

jeu 13/06/2024 - 15:12



Alors que l'été arrive timidement, le nouvel hors-série de Prima motive ses lecteurs et lectrices à ne pas relâcher ses efforts et continuer de manger sainement. Au sommaire, Prima (Prisma Media) partage 30 recettes healthy pour se faire plaisir tout en prenant soin de sa santé. En plus d'un menu sain, la rédaction a réservé quelques pages qui présente des astuces pour bouger au quotidien ainsi que 20 exercices ciblés. Entre soleil, alimentation healthy et exercice, l'été s'annonce sain !

Prix : 4,90 €

Codification : 14732