



La Danse de l'équilibre - Quand l'assiette rencontre la santé : Un Ouvrage Incroyable

Elle a commencé sa carrière dans les métiers de la communication et la création graphique pour s'orienter ensuite vers des études de diététique et de nutrition. Aujourd'hui, experte en éducation alimentaire et chargée de mission en prévention nutrition et santé, c'est avec un mélange de toutes ses expériences qu'elle propose l'ouvrage qu'elle aurait aimé avoir à ses vingt ans.

Après avoir été confrontée à des défis personnels et familiaux, Osée décide de reprendre le contrôle de sa santé et de son bien-être. Elle entreprend alors un voyage inspirant vers une alimentation équilibrée et un mode de vie sain. Guidée par son amie diététicienne, Marie, et soutenue par des professionnels de la santé, Osée découvre le pouvoir transformateur de la connaissance et de l'accompagnement.

Explorez avec elle un monde de découvertes et de dialogue fascinants, où chaque rencontre avec ses organes, les macros et micro-nutriments, les situations liées aux déséquilibres alimentaires ainsi que les pathologies associées devient une épopée de renouveau et de renaissance. Préparez-vous à être emporté par l'élan contagieux de cette histoire vibrante, où chaque page rayonne d'énergie positive et de promesses de transformation.

Cet ouvrage passionnant et extrêmement complet nous entraîne au cœur du parcours d'Osée, une femme profondément inspirante qui, confrontée à un état de santé alarmant, va reprendre sa vie en main en mettant tout en œuvre pour revenir à une vie plus saine, notamment en étant à l'écoute de son organisme et de ses réels besoins nutritionnels.