

# Bienvenue dans Léger&Bien-être

Alors pourquoi cette rubrique ?

Et bien j'avais envie de vous présenter quelque chose de différent. La cuisine j'adore ça, mais ce n'est pas pour autant qu'on est obligé de mettre 500g de beurre par plat ou encore 1kg de sucre dans un dessert. Attention, je ne parle pas de régime ici. Tout sera en plaisir et en douceur. Des plats équilibrés autant dans les goûts que dans les ingrédients.

Par ailleurs, avec ce qu'il y a dans nos placards, on peut faire beaucoup de choses pour notre corps. Je pense par exemple à des gommages pour le corps, des gommages doux pour le visage ou encore des masques pour le visage ou les cheveux.

J'aime ce qui est fait maison et ce n'est pas une nouveauté. Donc ici, j'ai envie d'exploiter au maximum ce qu'il y a dans ma cuisine pour ma vie de tous les jours. Et mangez sainement et équilibré.

Alors, vous en êtes ?