



*Sortie du volume 2,
le 04 juin 2025.*

*“Ses guides nous
mettent en marche, avec
des méthodes simples à
comprendre et faciles à
appliquer. Pas de
privations, beaucoup de
bon sens, que du
bonheur”*

Laurence Ronsiaux, vie en Pyrénées orientales depuis 2017. Elle est pragmatique, sportive et philosophe.

En 2001, elle à opté pour une approche plus holistique de son bien-être, pour sa santé et celle de sa famille. Ce qui l'entraîne, jusqu'à ce deuxième guide

Naturopathe, coach en nutrition et en psychologie positive, elle signe ici **Composer vos repas, pour vous sentir bien dans votre assiette.** Son objectif aider chaque lecteur à trouver SON propre équilibre alimentaire.