

2 Pause gourmande

En mode traditionnel, vous y apprendrez des recettes à base de farine-pays (manioc, fruit à pain, etc.) ou "des confitures et marmelades", suggère Ranza Rancé, médiatrice scientifique au conservatoire botanique des îles de Guadeloupe. Pour un voyage culinaire, tentez les sushis, les cocktails, la cuisine végétarienne ou encore un atelier chocolat. Si votre budget est restreint, demandez à votre mère de passer une journée avec vous, afin qu'elle vous transmette ses meilleures recettes. Mais attention, "prenez garde à ne pas la confiner dans un rôle de cuisinière. Pour rendre ce moment plus agréable, faites participer toute la famille !", prévient Barbara Logis. Autant d'activités qui peuvent devenir de petits rituels.



LABORATOIRES

FILORGA

PARIS

RÉVOLUTION ANTI-ÂGE

NCTF-REVERSE®

CHANGE VISIBLEMENT
VOTRE PEAU DÈS 7 JOURS⁽¹⁾



1^{ER} LABORATOIRETM FRANÇAIS
DE MÉDECINE ESTHÉTIQUE

En pharmacies, parapharmacies, chez Marionnaud et sur filorga.com
⁽¹⁾ Etude clinique instrumentale sur 30 sujets (2017) - Aspect de la peau amélioré pour 73% des sujets en 7 jours - Auto-évaluation. ⁽²⁾ Fondé en 1978.

Distributeur exclusif DOM TOM :
SANISCO
info@sanisco.com