

De: Jeannine Ouellette
Site: www.unebonnesante.ca

Bonjour !

Voici un p'tit truc pour votre santé.

*Pratiquez le «hara hachi bu» —
mangez au quatre cinquièmes de votre
faim (80 %) ... puis arrêtez !*

*Il s'agit d'une pratique japonaise des
gens de l'île Okinawa, l'endroit au
monde où il y a le plus de personnes
centenaires en bonne santé. 😊*

J.



*Pour la santé
du monde*