

Jeu-concours : Gagnez le "Petit Manuel de diététique spirituelle" !



Le *Petit Manuel de diététique spirituelle* de Marion Bithoun est sorti le 10 juin dernier.

À cette occasion, et pour en profiter dès les vacances, nous organisons un **jeu-concours** pour les internautes du TopChrétien avec notre partenaire **Première Partie** !

La diététique est un domaine que la plupart d'entre nous ont déjà exploré dans le but d'améliorer leur hygiène alimentaire.

Sur le plan spirituel, ce constat est identique ! *"Un esprit sain dans un corps sain"* est d'autant plus vrai, l'un ne va pas sans l'autre. Pour Marion Bithoun, "diététique" ne rime pas tout à fait avec "ascétique".

Et c'est avec un ton joyeux, positif et dénué de toute culpabilité que l'auteure, évangélique, docteur en pharmacie et nutrithérapeute, s'est emparée du sujet. Souvent décliné "à toutes les sauces", elle a saisi une belle occasion de nous faire du bien en lui donnant une perspective chrétienne grâce à une approche globale de notre être : corps, âme et esprit.

[Participer au jeu](#)

Chapitre gratuit

Dans cet ouvrage débordant d'astuces nutritionnelles et spirituelles, de questions concrètes à remplir, vous serez superbement guidé(e) pour mettre en place une belle hygiène de vie, tout en respectant votre rythme. Ces conseils portent à la fois sur l'alimentation et sur la relation à Dieu, mêlant la vie de prière, l'engagement dans son église locale, etc. Y sont énumérés les bienfaits des fruits et des légumes, de certains régimes.

Vous êtes impatient(e) d'en savoir plus ? Être en meilleure forme pour bien attaquer la rentrée vous interpelle ?

Tenez-vous alors prêt(e) pour participer à ce jeu-concours du 19 au 31 juillet.

Pour jouer, il vous suffit de [répondre au questionnaire en cliquant sur ce lien](#).

Nous vous contacterons si vous êtes gagnant(e) et pour vous faire parvenir votre gain. Le tirage au sort aura lieu début août, surveillez votre messagerie !

Découvrez dès à présent, et gratuitement, [un chapitre](#) de son livre passionnant, débordant de ressources bénéfiques pour notre être tout entier !

Participer au jeu

Chapitre gratuit

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



18 PARTAGES