

A person is captured in mid-air, jumping joyfully with arms and legs spread wide. The scene is set in a field of tall grass at sunset, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow and long shadows. The sky is a mix of blue and orange, with scattered white clouds. The person's silhouette is dark against the bright background.

Livret de notes

« L'alimentation pour une forme olympique »



Le Pr Walter Willett (Harvard) est considéré comme le plus éminent nutritionniste au monde.

Selon lui :

« la majorité des maladies est liée à notre alimentation ... »



« Manger mieux pour vivre mieux »
Le défi de manger plus sain au quotidien

