

## Je vois ma vie...



Victoria Arias



## Green Life

Le Blog Life Style  
Cuisine, Beauté, Maison, Bien-être...

Mise en vente le 22 mars 2017  
256 pages – Prix : 16,95 €

*Victoria Arias fonde en 2010 "Mango & Salt", un blog féminin multi-thématique (beauté, cuisine, mode, déco, lecture, bien-être...) qui s'orientera bientôt, au fil de sa propre évolution, vers un lifestyle naturel, responsable et authentique. En 2012, elle présente son nouveau mode d'alimentation : une prise de position pour l'équilibre, la variété et le fait maison. Victoria est suivie sur les réseaux sociaux par plus de 85.000 abonnés, et son blog reçoit plus de 200 000 visites par mois.*

Adepte d'une vie 100 % naturelle, l'auteur nous fait découvrir ses produits et ses recettes pour vivre mieux et plus sainement au quotidien.

**150 recettes gourmandes et équilibrées :** *Porridge douceur à la fraise, cake à la banane, granolas croustillants, wraps de nori, velouté de carotte au lait de coco, salade aux asperges fèves et radis, muffins salés, veggie burgers, bò bún végétal, des repas à emporter (lunchbox, sandwichs...), des gâteaux, barres de céréales, compotes...* Pour chaque recette, des idées de « customisation » pour varier les saveurs et se faire plaisir.

**Des astuces bien-être et santé :** des recettes de produits nettoyants efficaces à base de produits naturels et non toxiques (adoucissant au vinaigre, liquide vaisselle au savon noir...), des exercices de Pilates pour le gainage, des recettes pour faire ses produits de beauté sans additifs (masque éclat à la papaye, gommage coco café, baume à lèvres maison)...

## ... en green !

Relations presse LAROUSSE : Maryline Crocq • 01 44 39 44 41 • [mcrocq@larousse.fr](mailto:mcrocq@larousse.fr)  
Éditions Larousse - 21, rue du Montparnasse, 75283 PARIS Cedex 06

[www.larousse-cuisine.fr](http://www.larousse-cuisine.fr) – [www.facebook.com/laroussecuisine](https://www.facebook.com/laroussecuisine) - 70 millions de pages vues par mois