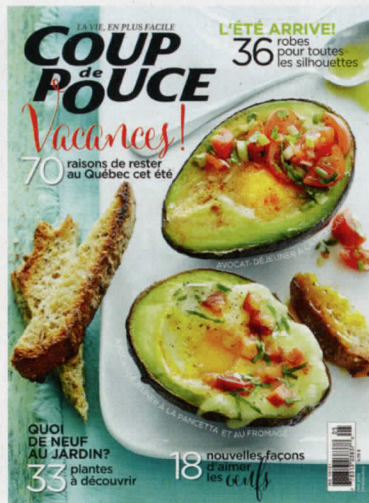




Testé et approuvé par
notre lectrice Mariève Fidalal!

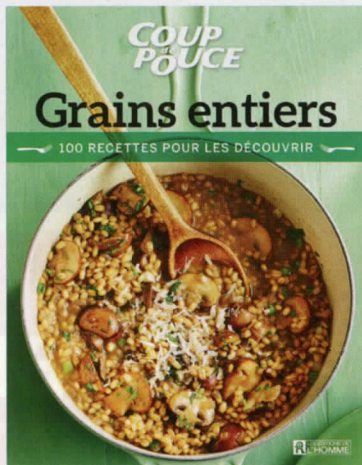


L'AVOCAT QUI FAIT JASER

Les sceptiques le confirment: un avocat chaud, c'est délicieux!
La recette d'avocat-déjeuner de notre numéro de mai a été partagée plus de 500 fois sur Facebook.

100 % GRAINS

Quinoa, épeautre, kamut, millet, riz sauvage, sarrasin, seigle... ça en fait de la variété dans notre assiette! Pour faire découvrir et apprécier ces grains santé, notre nouveau livre *Grains entiers* propose 100 recettes variées et alléchantes. (Les Éditions de l'Homme, 2015, 160 p., 19,95 \$.)



FINI LES DIÈTES!



Le 6 mai dernier avait lieu la Journée internationale sans diète. *Coup de pouce* était fier de participer au rayonnement de cet événement en s'associant à l'organisme ÉquiLibre. Mais comme bien manger sans se priver, ce n'est pas l'affaire d'une seule journée, continuons de penser avant tout à notre santé et à notre bien-être, plutôt que de nous laisser hanter par notre poids! Pour en connaître plus sur l'approche d'ÉquiLibre: equilibre.ca.

UN BAUME POUR LES MAMANS



Parce que le courage des mamans au chevet de leur enfant malade mérite d'être souligné, Clarins et *Coup de pouce* tenaient à répéter l'initiative MèreVeilleuse pour une troisième année de suite. C'est à l'occasion de la fête des Mères que nous avons remis de petits ensembles-cadeaux aux mamans du Centre mère-enfant Soleil, de Québec, et du CHU Sainte-Justine, de Montréal, afin qu'elles s'offrent un petit moment de douceur grandement mérité!

EN AOÛT DANS COUP DE POUCE

- > Pourquoi aime-t-on tant manger?
- > On égaie notre cour avec des décors maison
- > Vive les légumes d'ici!

EN KIOSQUE
LE 3 JUILLET

Le contenu annoncé ici est sujet à changement

Commentaires, réactions à nos reportages, suggestions de sujets à aborder... Votre opinion nous tient à cœur!
Écrivez-nous à entrenous@coupdepouce.com.