

Collection LES TOPOS

Un regard latéral sur la diététique et l'alternutrition

4e édition,
augmentée

Des nourritures vraies pour vivre vrai Choisir les aliments comme remèdes

Qu'est-ce que « l'alimentation saine et naturelle » ? On voit bien ce que c'est, en gros. C'est dans les détails qu'on risque de se perdre, sans parler des parcours fléchés de tous ces diktats diététiques qui tournent en rond. Voici donc pour s'orienter tous les principes pour constituer la fameuse *Assiette Ressourçante* qui va vous requinquer et vous reconnecter aux traditions ancestrales. Et par là même mettre tout le monde d'accord.

Quel que soit le plan alimentaire pour lequel vous avez opté — depuis la cuisine classique jusqu'à la paléonutrition, en passant par la macrobiotique ou la méthode Seignalet — Taty Lauwers vous invite à cibler vos achats en aliments ressourçants et à appliquer de simples critères de bon sens qui garantiront le retour à l'équilibre. Les résultats sur le bien-être sont déconcertants au regard de la simplicité du programme. Faites l'essai d'une quinzaine de jours de cette version modernisée de l'approche Kousmine, qui est un retour aux *Mœurs Alimentaires de nos Aïeux*. Grâce à un catalogue détaillé, choisissez avec discernement les meilleurs produits afin que les aliments agissent comme autant de remèdes préventifs. Comme dessert, l'auteure a prévu autant de grilles de menus qu'il y a de profils de base : omnivore, semi-végétarien, végétarien.



Les nourritures vraies s'adressent aux mangeurs en recherche d'une cuisine aux effets ressourçants (anti-inflammatoire, antistress, antidéprime). Ceux qui vont bien et veulent continuer dans cette voie en prendront aussi de la graine...



15.50 €
éditions Aladdin
www.nourrituresvraies.fr
D2017/10532/05



Nourritures vraies

éd. Aladdin

TATY LAUWERS

LES TOPOS

TATY LAUWERS

NOURRITURES VRAIES



Manifeste
pour une
assiette
ressourçante