



Un nouveau cahier pratique par Taty Lauwers

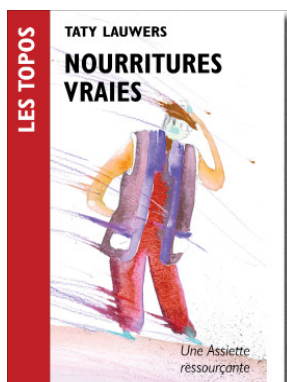
Vous souhaitez cuisiner des plats authentiques et traditionnels, avec des ingrédients classiques et bien connus en gastronomie française. Voici, enfin, un ensemble raisonnable et facile à l'emploi : plus de 200 recettes ressourçantes en résumé pour les cures ambiance low-carb, appropriées à l'omnivore et pour mener en rythme de croisière l'Assiette ressourçante de l'omnivore (les nourritures vraies), si incomparablement efficace pour le bien-être.

prix de lancement jusqu'au 31/1/2018 : 13.90€

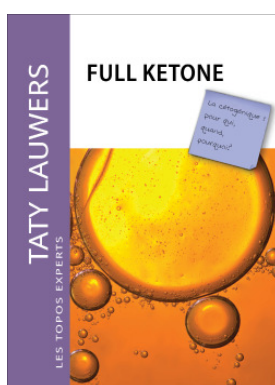
Bientôt, en vente ici, l'équivalent pour les végétariens: *Ambiance végété, le best of de mes recettes ressourçantes*

LES TOPOS DE TATY LAUWERS : UN REGARD LATÉRAL SUR LA DIÉTÉTIQUE ET L'ALTERNUTRITION. POUR COMPRENDRE PLUS QUE POUR SAVOIR, POUR AGIR PLUS QUE POUR SUBIR...

Qui suivre en nutrition ? Avec une **ASSIETTE RESSOURÇANTE** bien structurée, à mener en rythme de croisière

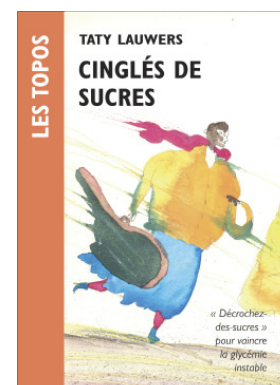
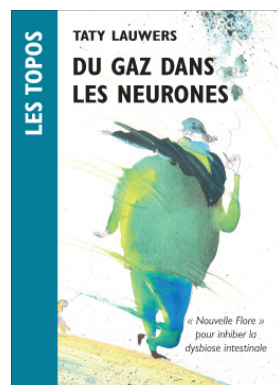


Ce topo expert explore pour qui, quand, comment et pourquoi conseiller la diète cétogénique. On y découvre les paramètres qui permettent d'individualiser la cure **FULL KETONE**.



à paraître en avril 2018

Le topo sur la colopathie (dysbiose). Contient la cure **NOUVELLE FLORE**, pour rétablir la paix intestinale en 15 à 30 jours



Le topo sur la dysglycémie et les assuétudes aux sucres, avec une cure pour **DÉCROCHER DES SUCRES**



La cure **RETOUR AU CALME** pour une paléonutrition individualisée, pour calmer les inflammations : choisissez entre le mode paléo, primal ou archévore

NOUVELLE FLORE

GAPS™

FULL KETONE

L'ASSIETTE RESSOURÇANTE DE L'OMNIVORE

Atkins & cie

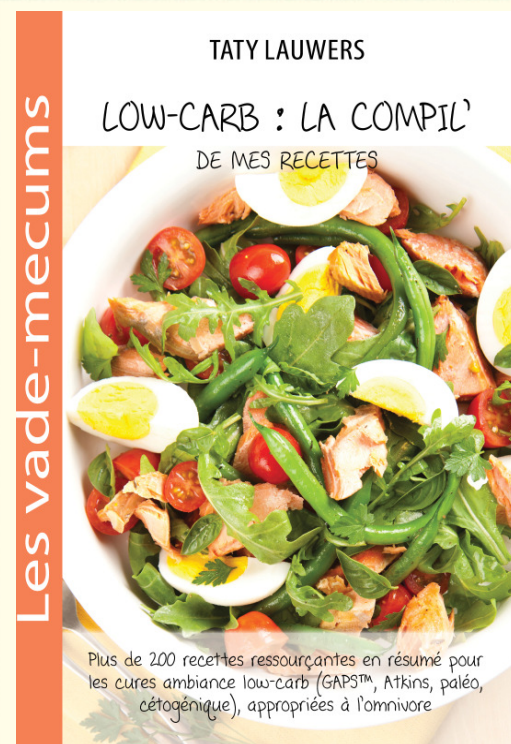
PALEONUTRITION

DIÈTE CÉTOGÈNE

RETOUR AU CALME

DÉCROCHER DES SUCRES

Les vade-mecums



éditions Aladdin, 140 pages, 15.50 €

Extraits sur www.lowcarb-compil.com (bonus)