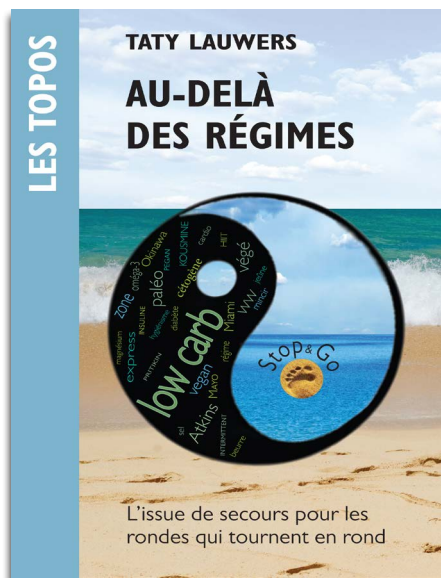


cliquez sur n'importe quelle image pour accéder à la page ad hoc du site

NOUVEAUTÉ
AVRIL 2017



AU-DELÀ DES RÉGIMES

(l'issue de secours pour les rondes qui tournent en rond)

Pour réparer les dégâts des régimes minceur, en retrouvant la forme et les formes



176 p. – n. et bl. – 15,7 x 21 cm
broché – 1e édition
29.04.2017 - 18.50 €

Extraits à feuilleter via les
bonus www.audeladesregimes.com

En vente dans les
magasins bio (BE),
les librairies sur commande,
chez l'éditeur (ci-dessous),
sur www.greenshop.fr

Vétéran de régimes qui avez un compte à régler avec les diètes et qui ne voulez plus subir les effets collatéraux d'un régime (frilosité, nervosité, fatigue, fringales, rapport conflictuel à la nourriture), imaginez un programme qui vous permet de perdre des kilos et des centimètres calmement... sans les reprendre à l'arrêt du régime... sans faire de sport... sans souffrir... sans vous priver de sorties entre amis ou de bons petits plats (un jour sur deux en tout cas).

Le mode Stop & go que l'auteure vous invite à pratiquer grâce à quantité de trucs et astuces pratiques, de menus et de recettes, sera votre dernier « régime » car, au fil des mois de cette pratique, vous retrouverez vos besoins propres, vous ressentirez à nouveau la satiété, vous aurez naturellement envie de bien manger. Vous sentirez s'éveiller une compréhension approfondie de ce qui nourrit et de ce qui détruit, de ce qui empoisonne et de ce qui guérit votre organisme.

Très vite, vous quitterez la notion de grilles et de menus, vous dialoguerez en paix avec votre corps. Vous serez prêt à enfin définir votre mode alimentaire optimal perso, celui dont vous seul avez les clefs, celui qui vous garantira vitalité et clarté mentale, immunité et digestion restaurées.

Page réf.: www.audeladesregimes.com
Pour plus d'infos ou pour toute demande de visuels, contacter les éditions Aladdin, allée du Mont Cheval 11, BE-1400 Nivelles
tél BE : 067- 84 11 22 - tél FR: 07 81 10 86 99
aladdin@island.be

Courtienne en régimes de bien-être, passionnée de bonne cuisine, Taty Lauwers a su identifier les ressources qui permettent de devenir l'explorateur de soi en nutrition.



Les *Topos de Taty* s'adressent à la fois aux mangeurs curieux d'alter-nutrition et aux praticiens qui sont susceptibles de les guider dans une démarche thérapeutique.

Pour les thérapeutes, Taty fait le point sur nombre de pistes actuelles et, désamorçant les phénomènes de mode, offre une présentation pragmatique des approches alimentaires qui ont fait leurs preuves sur le terrain. Plus « pointus » que les autres ouvrages de Taty, ces topos proposent des grilles alimentaires et des menus de « cure » qui en feront des outils particulièrement pratiques pour les thérapeutes et les diététiciens.

Pour les mangeurs comme vous et moi, ces *Topos* lèvent le voile sur certaines notions cruciales mais parfois complexes qui ont cours en Naturoland : hypoglycémie,

Les Topos de Taty : pour comprendre plus que savoir

dysbiose, « allergie » au gluten ou aux laitages, etc. Rédigeant dans un style direct, convivial et humoristique, sans dogme et sans œillère, l'auteure remet en perspective des concepts qui circulent à l'occasion comme autant de vérités révélées ou de fatwas.

Au lieu de crier avec les loups sur certains produits alimentaires tels que le gluten, les produits laitiers, les graisses animales, Taty calme le jeu et ouvre quelques pistes rationnelles pour éviter pièges et diktats sur les vertus ou dangers des graisses, les viandes, la qualité alimentaire etc — tous sujets qui font débat actuellement en nutrition. À travers toutes ces observations et réflexions, elle confronte le grand questionnement millénariste qui aura marqué ce siècle : « *quel régime pour chacun, ici et maintenant ?* ».

Début 2017. La collection est répartie en topos profanes ou experts.

Topos profanes : ils lèvent le voile sur des notions cruciales mais complexes qui ont cours en Naturoland — hypoglycémie, dysbiose, « intolérance » au gluten ou aux laitages, etc. Plus pointus que les autres ouvrages pratiques de cette auteure dans la collection *Cuisine nature*, les topos proposent des grilles alimentaires et des menus de *cure*.

Topos experts : à l'intention des thérapeutes, Taty Lauwers fait le point sur nombre de pistes actuelles et, désamorçant les phénomènes de mode, offre une présentation pragmatique des approches alimentaires qui ont fait leurs preuves sur le terrain. Les topos experts sont destinés aux férus de nutrition et aux praticiens.

Sont déjà parus sous cette forme les topos suivants :

- *Nourritures vraies*. Le topo essentiel : qui suivre en nutrition ? Les codes d'une *Assiette ressourçante*
- *Du gaz dans les neurones*. Colopathie et dysbiose intestinale. Contient la cure *Nouvelle flore* équivalent ressourçant de RGS/GAPS™. *Sortir de la cacophonie gastrique* est le topo expert associé : quand, pour qui, pourquoi conseiller la cure.
- *Paléo: le bon plan*. La paléonutrition individualisée. Contient la cure *Retour au calme*, version ressourçante de la paléo
- *Une cure antifatigue*. Un drainage hypotoxique de quinze jours. Contient la cure équivalant à l'alimentation vivante
- *Quand j'étais vieille*. Burn-out. Une stratégie en six clefs pour ressusciter. *En finir avec le burn-out*. Le topo expert associé contient les tenants et aboutissants de la stratégie, à l'intention du praticien.
- *Gloutons de gluten*. Intolérances alimentaires. Contient la cure *Détox' Flash*, équivalente au Kitchiri des Indiens.
- *Cinglés de sucres*. Comment se désaccoutumer des sucres et des compulsions. Cure: *Décrochez-des-sucres*. Le topo expert est à paraître : *Itinéraire de décrochage des sucres*.
- *Canaris de la modernité*. Enfants atypiques et nerveux. Contient la cure *Mes nerfs en paix*, équivalente aux régimes Failsafe et Feingold.

Détails via le menu espace pro/presse de www.lestoposdetaty.com

Autres informations dans le catalogue couleur ci-joint

