

Un topo expert sur les dégâts de la lipidophobie et sur les vertus des matières grasses bien ciblées
De l'utilité des graisses originelles nobles dans un plan alimentaire ressourçant et de la vanité de croire au mythe de l'allégé

Où l'on verra d'où provient la mauvaise réputation des graisses saturées, quelles erreurs l'on peut commettre en croyant « manger sain » en se focalisant sur les huiles végétales, le danger des excès d'oméga-3, pourquoi remettre en cause l'hypothèse cholestérol et certaines postures nutritionnellement correctes en matière de lipides.

Sur un ton profane mais très documenté, Taty Lauwers expose aussi les clés de l'équilibre entre toutes les sources d'acides gras tel qu'on peut le comprendre sur la base de milliers d'années de pratique par nos aïeux.

L'auteur traite des choix au quotidien : quelles graisses utiliser pour quel cas en cuisine, combien de matières grasses utiliser en permanence, en cure de drainage, en période de ressourcement, pour les moins bien portants ?

Ce topo est destiné au nutrithérapeutes autant qu'aux mangeurs curieux d'une vision latérale des conseils nutritionnellement corrects du jour en matière de graisses.

Taty Lauwers s'adresse en particulier aux multirécidivistes de régimes minceur et aux victimes d'épuisement chronique (qu'elle fut en son temps), qui le sont devenues entre autres par une lipidophobie conjointe à un plan alimentaire dénué de nutriments.



12 € version digitale
(18.50€ édition papier)
éditions Aladdin
www.editionsaladdin.com
D2017-10532-09



TATY LAUWERS
LES TOPOS EXPERTS

POUR QUI SONNE LE GRAS?

Se soigner avec des graisses

