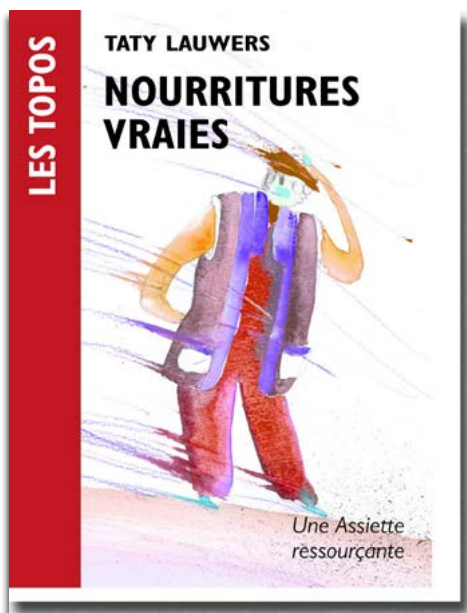




www.lestoposdetaty.com

NOUVEAUTÉ
FÉVRIER 2014

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



NOURRITURES VRAIES

Qui suivre en nutrition? Une assiette ressourçante ...

Des nourritures vraies pour vivre vrai... ou Comment 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 des diktats diététiques qui tournent en rond. Voici donc pour s'orienter, tous les principes ainsi que des grilles de menus pour constituer la fameuse Assiette Ressourçante qui va vous requinquer et vous reconnecter aux traditions ancestrales.



128 p. – n. et bl. + une couleur – 15,7 x 21 cm
reliure à spirales – 3ème édition février 2014
Extraits à feuilleter via www.lestoposdetaty.com/nourrit/flip.html

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. En plus, 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 de la graine...

En
vente dans les
magasins bio (BE), les
Biocoops (FR), les librairies,
chez l'éditeur (ci-dessous),
www.greenshop.be
ou www.amazon.fr



Un livre-compagnon (en collection Jules) sort simultanément, avec des recettes pratiques pour les Jules pressés : *Tartes végé pour les Jules*.

Page réf.: www.lestoposdetaty.com/nourrit
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

Les
Topos de
Taty : pour
comprendre
plus que pour
savoir

Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, Taty Lauwers témoigne de la renaissance que peut apporter, même après un long parcours de mauvaise santé, une autre façon de cuisiner : une assiette ressourçante.



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, 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 ?* ».

Fin 2013. La collection *Les Topos* est fondamentalement remodelée. Dans la nouvelle mouture, le texte est réécrit pour les profanes. Chaque topo ne contient plus que les bases (résumés des tenants et aboutissants du sujet). Une belle place est désormais accordée aux tableaux pratiques, aux menus, aux recettes, aux listes et astuces du quotidien. Les données plus pointues seront dans les deux tomes à paraître à l'intention des férus de nutrition: *Audits Nutritionnels - les Concepts*.

Sont déjà parus sous cette forme les topos suivants:

- *Paléo: le bon plan* — la paléonutrition individualisée, calmer les inflammations
- *Du gaz dans les neurones*: le topo sur la colopathie et la dysbiose intestinale
- *Une cure antifatigue*: un drainage hypotoxique en quinze jours
- *Quand j'étais vieille*: le topo et les stratégies pour sortir du burn-out
- *Gloutons de gluten*: le topo sur les intolérances alimentaires
- *Cinglés de sucres*: topo sur la dysglycémie, avec une cure pour décrocher de l'assuétude aux sucres
- *Canaris de la modernité*: pistes alimentaires pour les enfants atypiques (multisensibles, hyperactifs, asthmatiques, etc.)

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

Autres informations dans le
catalogue couleur ci-joint

