

Un topo conçu pour les nutripaticiens et pour les végés qui les consultent, dès lors que ces derniers sont prêts à se rebrancher sur leur propre corps

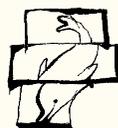
Le végétarisme est devenu un phénomène de société. Quantité de mangeurs s'y adonnent désormais, non par goût profond, mais par éthique, par conviction politique ou pour des raisons de santé. Belle initiative, d'autant plus que des effets bénéfiques se font quasi toujours sentir dans les premiers temps. Passé ce point, les choses se gâtent parfois, car nous ne sommes pas égaux devant une alimentation végétarienne en rythme de croisière, en particulier lorsque ce choix est posé intellectuellement et non instinctivement. Dans la galaxie végé, certains profils s'en tirent bien à long terme et d'autres se traînent, accablés, sans se douter que leur panoplie de bobos et de soucis dérive d'un choix de régime devenu inadéquat pour eux, ici et maintenant. On verra comment recadrer avec bon sens la meilleure assiette possible, selon les forces et les faiblesses de ces mangeurs — que l'idée d'un retour à la vie naturelle a peut-être poussé à faire l'impasse sur la nature même du corps face à ses besoins.



Taty Lauwers propose ici des stratégies de retour à un vrai équilibre, avec un luxe d'informations sur les avantages et les inconvénients des divers modes végétariens. Ces stratégies sont calibrées selon le profil profond et l'état général des mangeurs qui tentent l'aventure végé.



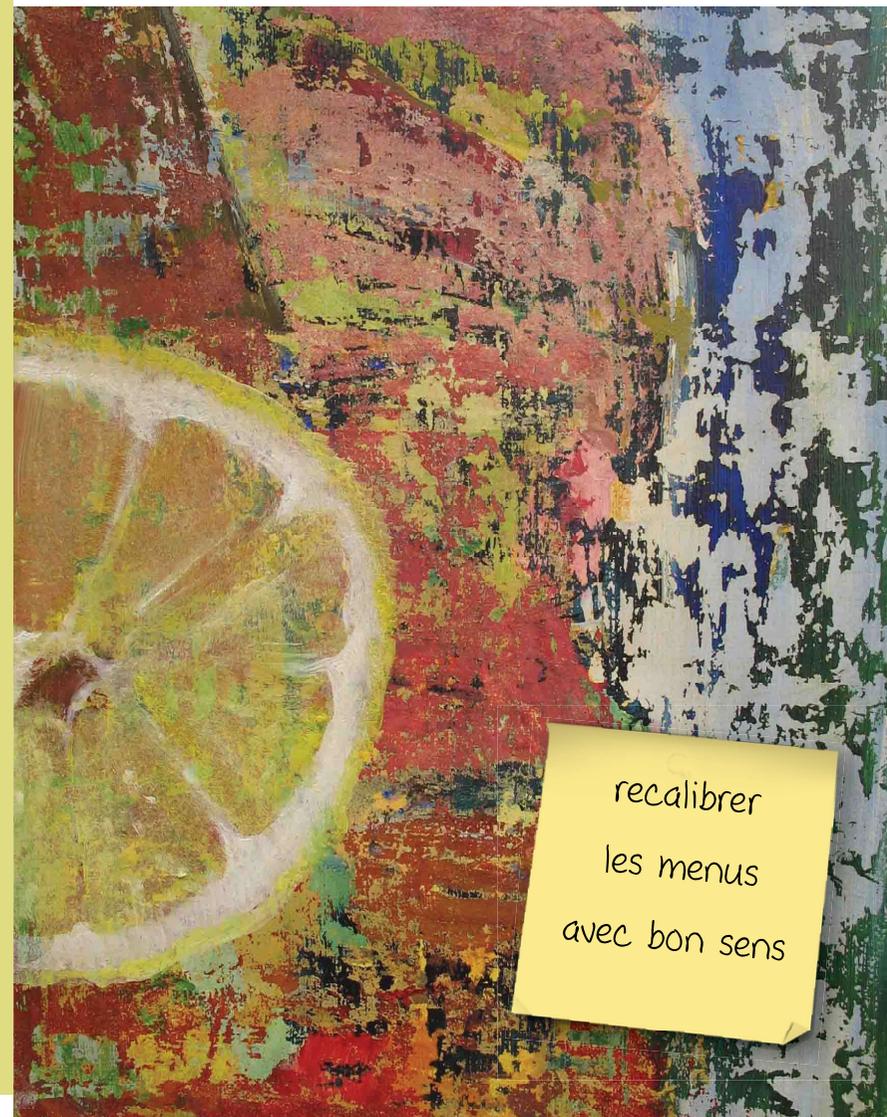
18.50 €
éditions Aladdin
www.lestoposdetaty.com
D2020-10532-01



TATY LAUWERS

LES TOPOS EXPERTS

QUAND LE VÉGÉ SE FANE



recalibrer
les menus
avec bon sens