

Collection CUISINE NATURE

**Un autre éclairage sur les pouvoirs de la cuisine**

2<sup>e</sup> édition  
anciennement intitulé :  
*Mes nerfs en paix*

**Découvrez comment un régime alimentaire (*Mes nerfs en paix*) finement modulé peut calmer les crises chez les enfants nerveux et atypiques (*les canaris de la modernité* selon le néologisme de l'auteur)**

Pour de nombreux jeunes parents, la cuisine à base d'aliments frais tient de la gageure, d'autant plus que leurs chers petits ne jurent que par le total look fast-food.

Il n'y a pas de fatalité ! Taty Lauwers fait le pari de vous convaincre que reprendre pied en cuisine peut être léger, facile et agréable. On peut donner les couleurs du vice à la substance même de la vertu.

Partez à la reconquête de votre alimentation en offrant à vos chers petits leurs aliments favoris sans leur faire ingérer certains additifs — colorants, glutamates et arômes artificiels en tête — qui grignotent leur capital santé. Préparez-leur un hamburger, des chicken nuggets, des frites, du ketchup !

Vous trouverez dans ce tome de quoi reprendre le pouvoir, avec tous les trucs et astuces dont doivent s'équiper les parents pressés qui s'avouent novices en cuisine.



### CUISINE FACILITÉE POUR LES PARENTS QUI SE VEULENT À LA HAUTEUR.

Ce tome est conçu pour les Jules en cuisine. Le Jules, c'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, qui ne veut pas cuisiner ou qui ne peut simplement pas cuisiner, tant il est fatigué. Dans une vie antérieure, Taty Lauwers fut le prototype du Jules manchot.



15,50 €  
éditions Aladdin  
www.cuisinenature.com  
D2014-10532-06



éd. Aladdin

TATY LAUWERS

SPÉCIAL JULES

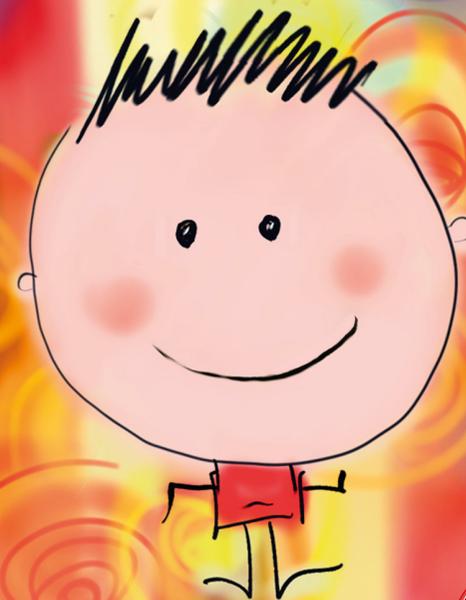


Enfants sereins

TATY LAUWERS

# ENFANTS SEREINS

(car nourris sans additifs)



Recettes  
pratiques, livre-  
compagnon de *Canaris  
de la modernité*

*Astuces et recettes pour des néophytes en cuisine, parents d'enfants atypiques (hyperactifs, multisensibles, etc.)*