

Collection LES TOPOS
Un regard latéral sur la diététique et l'alternutrition

La cure « Retour au calme », pour mettre un point final à plein de bobos, de malaises et d'autres états patraques...

Taty Lauwers a intégré le meilleur des trois mouvances actuelles en paléonutrition (paléo stricte, primale ou archévore). dans ce programme *Retour au Calme*, décliné en plusieurs variantes. Vous ferez un choix éclairé en fonction de votre état du moment ou de votre profil de base.

C'est un coup de frais pour pétiller à nouveau après des phases de bof-bof cellulaire, d'inflammation chronique, de pépin au cholestérol, de dérapages de triglycérides, de prises de poids, d'immunité raplapla. Ou alors pour assurer des performances sportives et rester fidèle à votre réputation.

Un coup de frais qui rappelle la simplicité et le bon sens de cette *Assiette ressourçante* que l'auteure a décrite dans son désormais classique *Nourritures vraies*.



Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, Taty Lauwers a su identifier les ressources qu'une autre façon de cuisiner peut mobiliser lorsqu'il s'agit de s'arracher à un long chemin en mauvaise santé pour cause de malbouffe. D'où cette joie de vivre à partager et faire partager. Autour d'une assiette ressourçante, pardi....



15.50 €
éditions Aladdin
www.lestoposdetaty.com
D2014/10532/03



Réédition
fondamentale
de *Mon Assiette en
Équilibre*

TATY LAUWERS

LES TOPOS

Paléo : le bon plan

éd. Aladdin

TATY LAUWERS

PALÉO : LE BON PLAN



**La cure
« Retour au calme »
à votre taille**