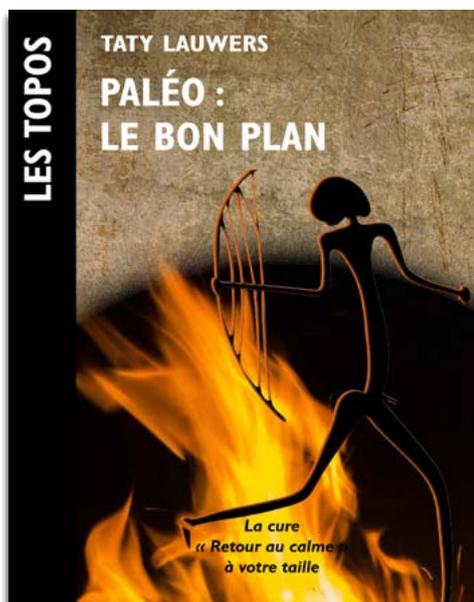




www.lestoposdetaty.com

NOUVEAUTÉ
AVRIL 2014
cliquez sur n'importe quelle
image pour accéder à la page ad-
hoc du site



PALÉO: LE BON PLAN

ou la paléonutrition individualisée

Pour mettre un point final à plein de bobos, de malaises et d'autres états patraques...

Contient la cure *Retour au calme*, une version ressourçante et personnalisée de la paléonutrition, pour une cure temporaire ou une variante au long cours. Avec des recettes pratiques.

Ré-édition fondamentale de *Mon Assiette en équilibre*, réécrit pour les profanes. Les bases théoriques ne sont qu'effleurées.



128 p. – n et bl. + une couleur – 15,7 x 21 cm – reliure à spirales – 1.4.2014. Extraits à feuilleter via www.lestoposdetaty.com/paleo/flip.html

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*.

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



Le livre-compagnon (en *collection Jules*) sort simultanément, avec des recettes pratiques en paléonutrition pour les Jules pressés - *Primal-paléo: cuisine minimale*.

Page réf.: www.lestoposdetaty.com/paleo
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:

- *Nourritures vraies*: Qui suivre en nutrition? (Une assiette ressourçante)
- *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

