

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

3<sup>e</sup>  
édition

**Pour vaincre l'addiction aux sucres. Avec des menus et des recettes pratiques pour individualiser une cure *Décrochez-des-sucres*.**

Quantité de mangeurs aujourd'hui sont victimes de glycémie instable (aussi appelée hypoglycémie, parfois insulino-résistance). Pas étonnant quand on pense à ce qu'est devenue l'alimentation occidentale moderne avec ses débauches de sucres dans un environnement lipidophile. De quoi faire exploser l'insuline et ses copines... Depuis le sucre ajouté à tout ce qui se mange et les orgies de farineux, jusqu'à l'innocent petit biscuit que l'on grignote à tout bout de champ.

Comment procéder si, victime de cette intolérance aux sucres et aux amidons, vous souhaitez guérir plutôt que simplement tamponner ce désordre, présenté comme anodin et qu'il ne faudrait pas prendre à la légère ? Comment se libérer des envies de grignotage incontrôlables, ces compulsions alimentaires dont les bien-portants n'imaginent pas l'acuité ? Comment adapter à son propre état organique les régimes classiques quand tout n'y est pas bon à prendre ?

L'auteure vous invite à essayer pendant quinze jours seulement une autre assiette, afin de vivre concrètement la révolution intérieure que peut produire un quotidien moins sucré, plus riche en graisses de qualité et en nourritures vraies : la cure *Décrochez-des-sucres*.



**Taty Lauwers s'adresse à la fois aux profanes et aux professionnels : les premiers sont des mangeurs troublés qui voudraient profiter d'un regard latéral sur le flux de conseils disponibles à propos des sucres; les seconds sont des praticiens qui sont susceptibles de guider les premiers dans une démarche thérapeutique. Et mon tout, c'est un topo sur ce poison des temps modernes qu'est l'excès de glucides.**



15.50 €  
éditions Aladdin  
www.cuisinenature.com  
D2017-10532-01



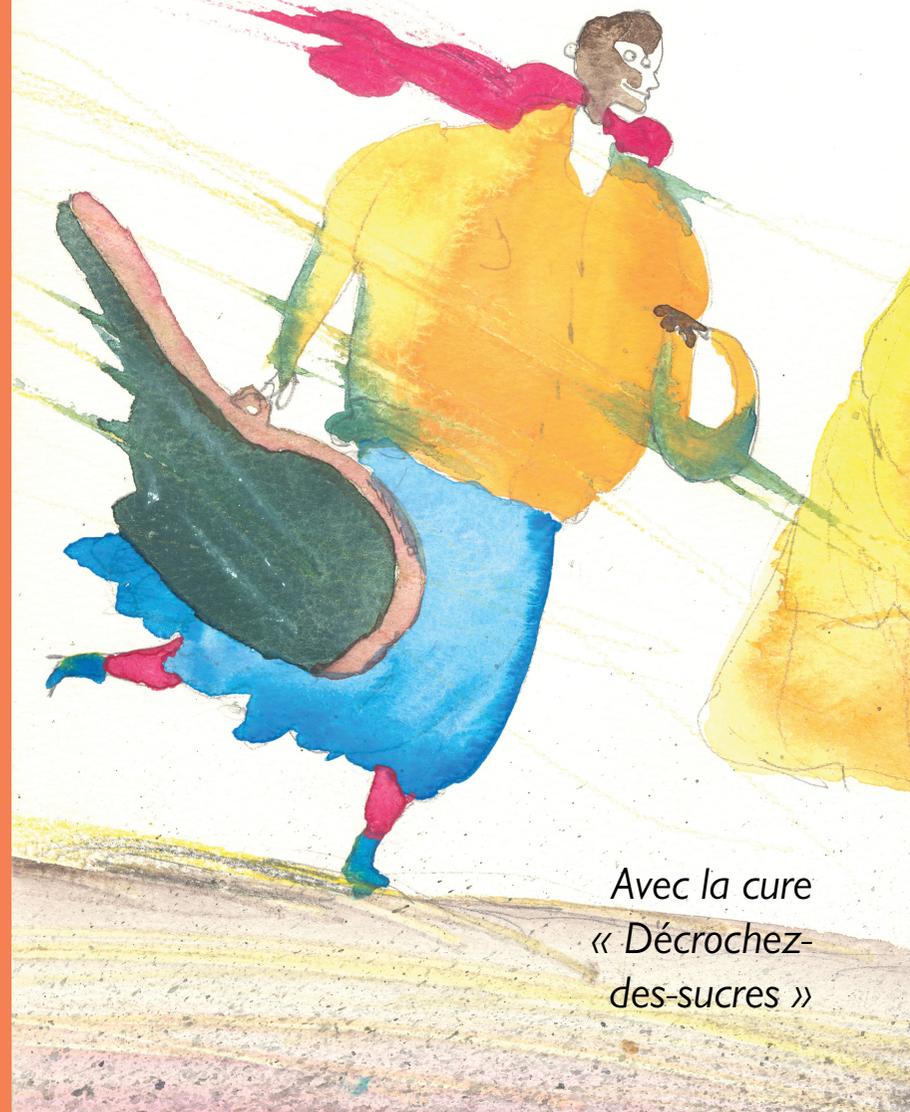
éd. Aladdin

TATY LAUWERS

LES TOPOS

# TATY LAUWERS

## CINGLÉS DE SUCRES



Avec la cure  
« *Décrochez-des-sucres* »