

## L'hypothèse lipidique: mythe ou réalité?

De l'utilité des graisses originelles nobles dans un plan alimentaire ressourçant et de la vanité de croire au mythe de l'allégé. Où l'on verra d'où provient la mauvaise réputation des graisses saturées, quelles erreurs l'on peut commettre en croyant « manger sain » en se focalisant sur les huiles végétales, le danger des excès d'omega-3, pourquoi remettre en cause l'hypothèse cholestérol et la plupart des postures nutritionnellement correctes en matière de graisses. Taty exposera aussi les clés de l'équilibre entre toutes les sources d'acides gras tel qu'on peut le comprendre sur la base de milliers d'années de pratique par nos aïeux. Un chapitre entier traite des choix au quotidien : quelles graisses utiliser pour quel cas en cuisine, combien de matières grasses utiliser en permanence, en cure, en période de ressourcement, pour les moins bien portants ? La cure Miss Piggy expose les principes d'une cure de ressourcement, riche en graisses.

**Ce topo est destiné au nutrithérapeutes autant qu'aux mangeurs curieux d'une vision latérale des conseils "nutritionnellement corrects" du jour en matière de graisses. Il s'adresse en particulier aux multirécidivistes de régime et aux victimes d'épuisement chronique, qui le sont devenues entre autres par leur lipidophobie conjointe à un plan alimentaire hypersucré....**



22 •  
éditions Aladdin  
www.lestoposdetaty.com  
D2010-10532-07



Taty

VIII Pour qui Sonne le Gras?



# Un Topo de Taty

## Pour qui sonne le gras?



Une mise au point sur les dégâts  
de la lipidophobie  
et sur les vertus des matières  
grasses bien ciblées.

Tome  
VIII