



www.cuisinenature.com

DISTRIBUTION

magasins bio et portails d'achat sécurisés
comme www.greenshop.be
liste sur le site, via le bouton *Commander*

Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles
aladdin@island.be

Aquarelle de couverture: Jacques Faton. © Taty Lauwers 2007-2011,
version 11/08.14 EAN 9782875320063 D2009-10532-09

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation ou
de traduction, sont réservés pour tous pays.
Le photocopillage tue le livre.

Les autres tomes de la collection *Les Topos* (www.lestoposdetaty.com) parus à
ce jour : *Nourritures Vraies* - *Qui a Peur du Grand Méchant Lait?* - *Du Gaz dans
les Neurones* - *Cinglés de Sucres* - *Gloutons de Gluten* - *Pour qui Sonne le
Gras* - *Quand j'étais Vieille* - *Canaris de la Modernité*.

A paraître courant 2012 : *Guérissez-vous des Régimes* - *Enfin d'Accord !*

Les recettes pratiques de la collection *Cuisine Nature*, par Taty; livres parus à ce
jour : *Cuisine Nature à Toute Vapeur* - *Petits Déjeuners et Collations Nature*
Tartes Végétariennes et Légumineuses - *Une Cure Antifatigue* - *Mes Recettes
Antifatigue* - *Germes de Gourmands* - *Mes Racines en Cuisine* - *Fruits de la
Vie* - *Mes Nerfs en Paix: les recettes* - *Desserts Ressourçants en Famille* - *Un
Jules en Cuisine Nature* (voir le site www.cuisinenature.com).

A paraître en 2012: *Petits Plats d'Hiver*.

Itinéraire pour Antoinette la distraite

Claire a déjà lu *Nourritures Vraies*, dans la même collection. Elle veut passer tout de suite aux détails pratiques et mettre en oeuvre un test de quinze jours. Direction le programme *Retour au Calme* et sa grille de base (pages 123 et suivantes).

Julia n'a encore rien lu de la collection *Les Topos*. Avant de donner une chance à cette assiette antidouleur, elle préfère en comprendre les principes. Ils sont exposés à partir de la page 11.

Table des matières :
page 4
Index de
recherche : page 183.

Jeanne préfère une plateforme à une grille directive. Elle se basera sur le *Programme Diététique Antidouleur* (page 49) et sur les *Principes de Base pour Malades Chroniques* (page 119). Elle étudiera tout le chapitre III pour en comprendre les fondements.

Jean est coach en nutrition. Le livre est conçu pour qu'il puisse en photocopier des extraits pour ses clients les moins curieux de lecture assidue : par exemple le *Carnet Alimentaire* (page 168), les *Bases de la Cuisine Nature* (page 166) ou les menus-type pour une semaine de cure *Retour au Calme* (page 143).

Les textes pour une lecture transversale rapide sont indiqués en type *manuscrit* ou en *italiques*. Les encadrés grisés permettent aussi de parcourir l'ouvrage en diagonale.