

Deuxième topo sur la nutrition de Taty, chez ALADDIN :

MON ASSIETTE EN ÉQUILIBRE

(pour en finir avec la douleur)



Un programme
antidouleurs...

Comment adapter aux malades chroniques l'Assiette Ressourçante décrite dans *Nourritures Vraies*. Avec des menus et des recettes pour une cure *Retour au Calme*, version ressourçante de la paléonutrition.

Mon Assiette en équilibre est une proposition de stratégie pour adapter aux victimes de maladies chroniques l'Assiette Ressourçante décrite dans le premier topo *Nourritures Vraies*.

Le livre aidera les malades chroniques en recherche de bien-être au naturel à définir, le cas échéant en compagnie d'un coach ou d'un thérapeute, une **stratégie** cohérente pour optimiser leurs choix alimentaires, depuis la cuisine classique à la française jusqu'au régime Seignalet ou à la diète crétoise.

Cette stratégie prend en compte la place relative que peut avoir l'assiette énergétique dans une stratégie de bien-être ainsi que la nécessaire individualisation du régime à votre profil nutritionnel du moment: les hypersensibilités alimentaires, les **sensibilités** chimiques multiples, la glycémie instable ou insulino-résistance, la dysbiose intestinale. Ces paramètres perso, conjointement à la motivation du mangeur et son état vital, permettront de choisir la stratégie nutritionnelle.

Ce tome-ci comprend une stratégie de type anti-inflammatoire, similaire à la *Cure Antifatigue* du même auteur:

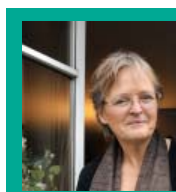
le plan *Retour au Calme* qui, à la différence de la cure, peut être prolongé plus que quinze jours. Il est une version ressourçante de la **paléonutrition**.

Y trouveront en particulier des pistes d'ouverture les personnes victimes de fatigue chronique ou de maladies auto-immunes. Ce programme est aussi conçu pour les victimes d'**inflammations** diverses (dorsalgies récurrentes, douleurs articulaires, etc.).

Mon Assiette en équilibre touchant à des sujets complexes, certains sont traités à part plus en détail. Ce sera le cas de la dysbiose dans « *Du Gaz dans les Neurones* », de l'hypoglycémie ou « prédiabète » dans *Cinglés de Sucres*, de la lipodphobie dans « *Pour qui Sonne le Gras* » ou de l'épuisement chronique dans « *Quand j'étais Vieille* », entre autres.

Tome II dans la collection *Les Topos* (catalogue ci-joint).
En vente en magasins bio ou via www.greenshop.be
22 euros - 183 pages, 14/21 cm, intérieur noir et blanc,
couverture couleur, reliure dos collé.
Existe aussi en version digitale au prix de 28 euros.

Les Topos de Taty s'adressent à la fois aux mangeurs curieux d'alternutrition et aux praticiens qui sont susceptibles de les guider dans une démarche thérapeutique.



Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, Taty témoigne de la renaissance que peut apporter, même après un long parcours de mauvaise santé, une autre façon de cuisiner : une assiette ressourçante.

Naturoland : hypoglycémie, dysbiose, « allergie » au gluten ou aux laitages, etc. Rédigeant dans un style direct, convivial et humoristique, sans dogme et

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

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 ? ».