



www.lestoposdetaty.com

DISTRIBUTION

magasins bio et portails d'achat sécurisés
comme www.greenshop.be

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

Illustration de couverture: Gilles Mazard.

© Taty Lauwers 2007-2011, version 11/10.13c

EAN 9782875320056 - D2009-10532-10

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 : *Mon Assiette en équilibre* - *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* (voir le site www.cuisinenature.com).

A paraître en 2012: *Un Jules en Cuisine Nature* - *Petits Plats d'Hiver*.

Itinéraire pour Antoinette la distraite

Comment je commence ? Claire, toujours pressée, veut sauter tout de suite aux détails pratiques et mettre en oeuvre un test de quinze jours. Direction le programme de l'*Assiette Ressourçante* (en particulier les menus, pp. 123 et suivantes).

Oui, mais pourquoi ?
Julia préfère comprendre les principes de *Nourritures Vraies*. Ils sont exposés aux chapitres I et II, à partir de la page 17.

Table des matières :
page 4

Index de recherche :
page 180.

Mais encore ?

Jean est coach en nutrition. Le livre est conçu pour qu'il puisse photocopier des extraits pour ses clients, par exemple le *Catalogue des Aliments Ressourçants* pages 100 et suivantes. Les larges marges gauches sont prévues pour l'ajout de ses remarques.

Geneviève est agricultrice. Elle reçoit en séjour de ressourcement, soit en *Cure Antifatigue* soit en *Plateforme Ressourçante*. Elle adaptera la *Grille de Base d'une Assiette Ressourçante* (page 136) à ses menus favoris avec les bons produits de sa ferme.

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