

NOUVELLE FLORE  
**GAPS™**  
 FULL  
 KETONE  
 L'ASSIETTE RESSOURÇANTE DE L'OMNIVORE

RETOUR AU  
 CALME  
 PALEO  
 NUTRITION  
 DIÈTE  
 CÉTOGÈNE

etc  
 Atkins  
 DÉCROCHER DES SUCRES

## Un nouveau cahier pratique par Taty Lauwers

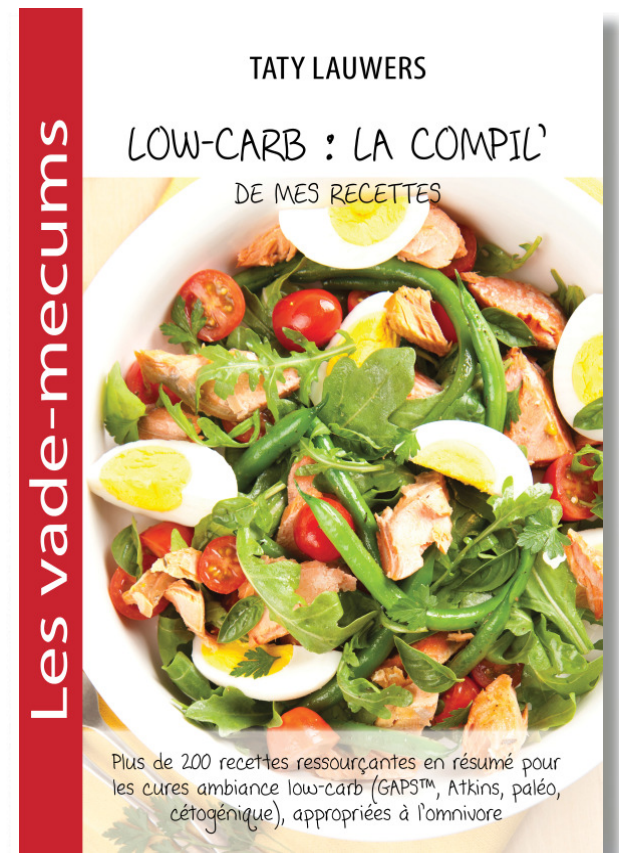


Vous souhaitez cuisiner des plats authentiques et traditionnels, avec des ingrédients classiques et bien connus en gastronomie française. Voici, enfin, un ensemble raisonnable et facile à l'emploi : plus de 200 recettes ressourçantes en résumé pour les cures ambiance low-carb, appropriées à l'omnivore et pour mener en rythme de croisière l'Assiette ressourçante de l'omnivore (les nourritures vraies), si incomparablement efficace pour le bien-être.

### LOW-CARB : LA COMPIL' DE MES RECETTES

prix de lancement jusqu'au 31/1/2018 : **13.90€**

Bientôt, en vente ici, l'équivalent pour les végétariens:  
*Ambiance végé, le best of de mes recettes ressourçantes*



Les vade-mecums

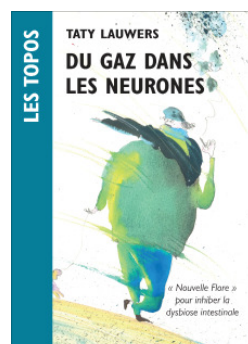
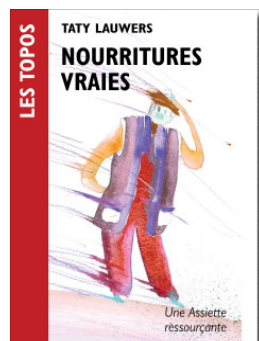
Extraits sur [www.lowcarb-compil.com](http://www.lowcarb-compil.com) (bonus)

éditions Aladdin, 140 pages, 15.50 €

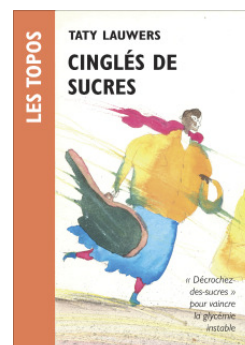
## LES TOPOS DE TATY LAUWERS : UN REGARD LATÉRAL SUR LA DIÉTÉTIQUE ET L'ALTERNUTRITION. POUR COMPRENDRE PLUS QUE POUR SAVOIR, POUR AGIR PLUS QUE POUR SUBIR...

### Ces recettes conviennent aux cures proposées dans les topos ...

Qui suivre en nutrition ? Avec une **ASSIETTE RESSOURÇANTE** bien structurée, à mener en rythme de croisière

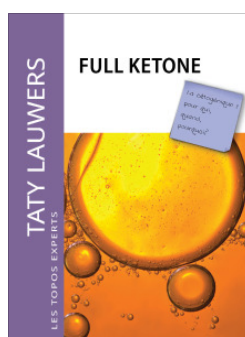


Le topo sur la colopathie (dysbiose). Contient la cure **NOUVELLE FLORE**, pour rétablir la paix intestinale en 15 à 30 jours



Le topo sur la dysglycémie et les assuétudes aux sucres, avec une cure pour **DÉCROCHER DES SUCRES**

Ce topo expert explore pour qui, quand, comment et pourquoi conseiller la diète cétogénique. On y découvre les paramètres qui permettent d'individualiser la cure **FULL KETONE**.



La cure **RETOUR AU CALME** pour une paléo-nutrition individualisée, pour calmer les inflammations : choisissez entre le mode paléo, primal ou archévore

à paraître en  
 avril 2018