

Un regard latéral sur la diététique et l'alternutrition



collection Les Topos

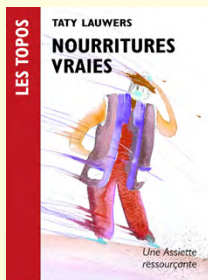
Pour mieux
comprendre



AU-DELÀ DES RÉGIMES

Pour réparer les dégâts des régimes minceur, en retrouvant la forme et les formes. Comprend des menus et des recettes pour le mode *Stop & go*. Un système en douceur pour apprendre à dialoguer en paix avec son corps, à définir son mode alimentaire optimal perso, celui qui garantira vitalité et clarté mentale, immunité et digestion restaurées. Broché avec illus couleur, 18.50 €.

L'issue de secours pour les rondes qui tournent en rond



NOURRITURES VRAIES

Manger vrai pour vivre vrai ! Les bases d'une *Assiette ressourçante* pour les personnes pressées. Orienter ses achats grâce à un Catalogue pratique des aliments ressourçants. Pratiquer un programme de ressourcement grâce aux grilles semi-végétarienne, omnivore ou pure végétarienne. Tous les livres de recettes en **CUISINE NATURE** en sont l'application. Édition 2018: broché avec illus couleur, 16.80€.

Manifeste pour une assiette ressourçante et remède



UNE CURE ANTIFATIGUE

Une cure de jouvence de 15 jours, en une version accélérée de l'assiette hypotoxique, crudivore ou quasi. Grilles, menus et recettes. Avec des plans pratiques pour les Jules pressés, une phase d'entrée en cure pour les épuisés, des listes de courses, etc. Broché, 15.50€. Livre de recettes associé : **FRUITS DE LA VIE**.

Un drainage hypotoxique de quinze jours en cru et quasi-cru



DU GAZ DANS LES NEURONES

Ou l'âme mal nourrie. Topo profane sur la dysbiose intestinale et la colopathie. Avec des menus et des recettes de cuisine en cure *Nouvelle Flore*. Pour ramener le tube digestif à l'imperméabilité originelle, inhiber le cercle vicieux de la dysbiose et, partant, calmer les manifestations pathologiques qui en découlent. Édition 2017: broché avec illus couleur, 16.80€. Livre de recettes associé : **JE DÉBUTE EN CUISINE NATURE**.

Le best-seller de la collection



QUAND J'ÉTAIS VIEILLE

Topo profane sur la fatigue chronique (candidose, mononucléose chronique, fibromyalgie, etc.). Avec des grilles et une plate-forme stratégique détaillée. Édition 2017: broché avec illus couleur, 16.80€. Livre de recettes associé : **MES RECETTES ANTIFATIGUE** (voir catalogue *Cuisine nature*).

Sortir du burn-out en douceur

Certains de ces ouvrages sont en lien avec des livres de recettes (en collection *Cuisine nature*). Ils sont repérés en vert (lien interactif avec le site).

Tous les livres sont au format A5. 128 à 176 pages. Disponibles en librairies sur commande ainsi qu'en Belgique dans les magasins bio. Aussi sur le portail sécurisé www.greenshop.fr. éd. Aladdin: 11 allée du Mont Cheval - BE-1400 Nivelles aladdin@island.be

Magasins et libraires: contactez Aladdin ou téléchargez le bon de commande interactif du site www.lestoposdetaty.com - espace libraires





PALÉO : LE BON PLAN

La cure *Retour au calme*, pour mettre un point final à plein de bobos, de malaises et d'autres états patraques. Faire un choix éclairé en fonction de son état du moment ou de son profil de base. Grilles, menus et recettes, pour une cure temporaire ou une variante au long cours. Le livre-compagnon, comprenant recettes détaillées et astuces pratiques, est **PRIMAL-PALÉO : CUISINE MINIMALE**. Spirales 15.50 €

La paléo-nutrition, certes, mais



CANARIS DE LA MODERNITÉ

Pistes alimentaires pour les enfants atypiques (polyallergiques, hyperactifs etc). Contient la cure *Mes nerfs en paix*. Livre de recettes compagnon de ce topo : **ENFANTS SEREINS** (voir catalogue *Cuisine nature*). Spirales 15.50 €

Pistes alimentaires pour les enfants atypiques



GLOUTONS DE GLUTEN

Pour freiner les allergies retardées. Contient un programme drainant pour permettre de repérer les hypersensibilités individuelles : la cure *Détox' Flash*. Comprend un protocole pour se ré-acclimater aux sources de gluten et aux laitages ressourçants. Les recettes sont détaillées dans **PAINS ET PÂTES RESSOURÇANTS**. Spirales 15.50 €

Topo sur les intolérances alimentaires



CINGLÉS DE SUCRES

Topo sur la glycémie instable et l'insulinorésistance ou le cercle vicieux de l'hypoglycémie. Avec des menus et des recettes pratiques pour une cure *Décrochez-des-Sucres*. Un topo sur ce poison des temps modernes qu'est l'excès de glucides. Édition 2017: broché avec illus couleur, 16.80€. Livre de recettes associé : **CUISINE NATURE... À TOUTE VAPEUR**. Broché 16.80 €

Une cure pour décrocher des sucres



POUR QUI SONNE LE GRAS ?

Une mise au point sur les dégâts de la lipidophobie et sur les vertus des matières grasses bien ciblées. Comment se soigner avec des graisses. De l'utilité des graisses originelles nobles dans un plan alimentaire ressourçant et de la vanité de croire au mythe de l'allégé. Broché avec nombreuses illus couleur 18.50 €.

topo expert

Deux topos d'investigation sur des dilemmes en Naturoland



QUI A PEUR DU GRAND MÉCHANT LAIT ?

Un topo expert sur les intolérances aux plastilaitages et sur les vertus du lait cru. Une analyse sur le dilemme en Naturoland : quel lait ? Solutions pour une voie non-lactée ou protocole pour se réconcilier avec les laitages ancestraux. Broché 18.50 €.

topo expert

Les recettes sont détaillées dans **LAITAGES RESSOURÇANTS** (à paraître courant 2018).

Tous les ouvrages sont signés Taty Lauwers. Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, elle témoigne de la renaissance que peut apporter, même après un long parcours de mauvaise santé, une autre façon de cuisiner : une *Assiette ressourçante*.

Son approche de la nutrition est orientée vers le proflage individuel, ce qui revient à aider chaque mangeur à s'écouter et à respecter son

identité biologique. Dans la série *Les Topos*, l'auteure s'adresse à la fois aux profanes et aux professionnels : les premiers sont des mangeurs troublés qui voudraient profiter d'un regard latéral sur le flux de conseils disponibles en diététique classique et en alternutrition; les seconds sont des praticiens qui sont susceptibles de guider les premiers dans une démarche de mieux-être.



LES TOPOS EXPERTS

sont rédigés pour les praticiens et les férus de nutrition. Ils sont les compléments techniques aux topos profanes exposés dans les pages précédentes, une forme de « livre du maître » alors que les topos profanes sont le

« livre de l'élève ». Taty Lauwers y 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.



topo expert

SORTIR DE LA CACOPHONIE GASTRIQUE

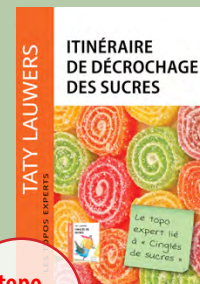
Topo expert associé au topo profane

DU GAZ DANS LES NEURONES.

À l'intention des praticiens, c'est le complément technique du livre profane. Taty Lauwers y explique les tenants et les aboutissants de la très efficace approche qui est détaillée dans le topo ci-contre, à l'intention des profanes. 3^e édition 2017.

Broché avec illus

la cure
Nouvelle flore :
quand, pour qui,
pourquoi?



topo expert

ITINÉRAIRE DE DÉCROCHAGE DES SUCRES

Les détails techniques de la cure *Décrochez-des-sucres*, les tenants et les aboutissants à l'intention des praticiens. Topo expert associé à **CINGLÉS DE SUCRES**. Broché avec illus couleur 18.50 €. Prévu février 2018.

Quels
paramètres
pour
accompagner
la cure



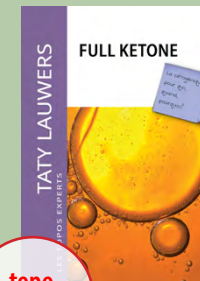
topo expert

EN FINIR AVEC LE BURN-OUT

À l'intention des praticiens, c'est le complément technique du livre profane **QUAND J'ÉTAIS VIEILLE**. Taty Lauwers y déploie le raisonnement qui l'a menée à définir la stratégie des six formes de repos et des dix critères alimentaires détaillée dans son topo profane (ci-contre). On y voit comment discerner parmi toutes les formes d'épuisement chronique. 2^e édition 2017.

Broché avec illus couleur, 18.50 €.

Stratégies
nату douces
pour requinquer un
épuisé chronique



topo expert

FULL KETONE

L'auteur explore pour qui, quand, comment et pourquoi un praticien pourrait conseiller la diète cétogénique. On y découvre les paramètres qui permettent d'individualiser la cure *Full ketone*, version exponentielle de **DÉCROCHEZ DES SUCRES**. Broché avec illus couleur 18.50 €. Prévu avril 2018.

La cétogène:
pour qui,
pourquoi, quand,
comment