



www.lesstoposdetaty.com

DISTRIBUTION

magasins bio et portails d'achat sécurisés
comme www.greenshop.be
Infos chez Aladdin (voir page I)

Aquarelle de couverture: Jacques Faton
© Taty Lauwers 2009-2014, version 14/01.29
EAN 978-2-87532-034-6 D2014-10532-02

Maquette, mise en page: Aladdin

Dessins: images XIXe libres de droit et thegraphicsfair.com.

Gabarit de couverture: Dojo Design

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.

Autres livres du même auteur chez Aladdin:

voir www.cuisinenature.com et www.lesstoposdetaty.com
ou le catalogue (p. I31).

Les informations et les techniques transmises dans cet ouvrage ne remplacent pas un diagnostic médical précis. Elles ne peuvent pas servir de base à une forme d'automédication. La démarche décrite ici doit être accompagnée par un thérapeute averti de cette approche.

Pour des bonus et des extraits sur le site, scannez le QR-code.



ITINÉRAIRE POUR ANTOINETTE LA DISTRAITE

Pam est au régime sans-gluten et sans-laitage depuis trois ans. Chaque fois qu'elle essaie de retâter de ces produits, c'est la débâcle. Elle voudrait sortir de l'enfermement dans son menu. On lui proposera de suivre la stratégie pour sortir de l'éviction (p. 82).

Jim, diagnostiqué victime d'intolérances par son homéopathe, n'a encore rien lu sur le sujet. En vue d'adopter une assiette anti-inflammatoire, il aimerait en comprendre les principes (p. 13).

Table des matières (p. 4)
Index de recherche (p. 129)

Jean est coach en nutrition. Il découvrira ici quelques aspects méconnus des coulisses de l'industrie alimentaire, aspects qui pourraient expliquer tout ce qu'il y a à gagner si l'on se passe des plastiproduits à base gluten ou de laitages. Il utilise dans sa pratique la cure « Détox' Flash » (p. 111) et des tableaux pratiques comme le test sans gluten (p. 93).

Anne, maman d'un enfant très nerveux, est prête à essayer autre chose que la seule voie médicale et psy. Elle voudrait évaluer la justesse d'un plan sans gluten et sans laitage de quelques semaines pour son petiot. Elle concentrera sa lecture sur tout le chapitre II « Gérer les hyperréactivités » (p. 69).

Rendez-vous sur le blog du livre (via www.lesstoposdetaty.com/gluten), où l'on trouvera des mises à jour du présent livre, des corrections et des échanges courriels avec les lecteurs sur le sujet des intolérances alimentaires.

Les encarts pour une lecture transversale rapide sont indiqués en couleur. Les encadrés grisés permettent aussi de parcourir l'ouvrage en diagonale.