

Le programme en 21 jours pour renouer avec la « sainebouffe » !

La malbouffe est le mal du siècle. Forte de ce constat, Marion Kaplan propose ce guide indispensable pour reprendre en main son alimentation et retrouver plaisir de manger équilibré, vitalité et bien-être.

Cet ouvrage s’adresse à tous ceux qui en ont assez des aliments tellement transformés et dénaturés qu’ils n’ont plus rien à voir avec de la nourriture. L’auteur, bio-nutritionniste renommée, montre que la fatigue, les insomnies, les migraines, les ballonnements et autres désagréments du quotidien, peuvent être liés à une intolérance alimentaire.

Grâce à des années de recherche, Marion Kaplan propose un programme en 21 jours accessible à tous pour révolutionner les assiettes ! Des tests, des exercices, des recettes, des bilans et des méditations quotidiennes permettront aux lecteurs d’adapter leur alimentation à leurs besoins réels et de faire enfin rimer « manger » avec « santé », dans la joie et la bonne humeur !

L’auteur

Marion Kaplan est bio-nutritionniste, élève du docteur Kousmine. Elle est l’auteur de dix-huit ouvrages sur le thème de la santé, dont des livres de cuisine saine à la vapeur douce. Depuis plus de trente ans, elle explore nos paysages alimentaires.

Extrait

« Assez de ces poisons discrets qui nous intoxiquent ! Tout cela, vous ne devez plus le faire entrer dans votre corps ! Cela fait près de quarante ans que je l’ai compris parce que je l’ai moi-même vécu douloureusement : les aliments nous fournissent de l’énergie et sont nos alliés pour la vie, ou bien ils nous empoisonnent à petit feu et finissent par avoir notre peau… […] « J’arrête ! », c’est ce que je me suis dit un jour, après être passée par toutes les étapes de l’intoxication par la malbouffe : la fatigue, la déprime, l’obésité, la maladie… Forte de mon vécu et de mes expériences de femme et de nutritionniste, je vais vous aider à comprendre comment retrouver la santé, le moral et la joie de vivre, avec un corps svelte et tonique pour toujours ! »