

Le nouveau guide des additifs

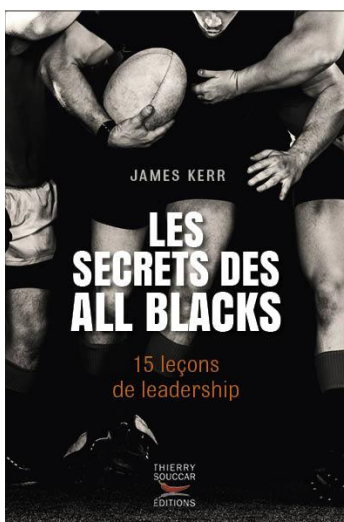
Collectif LaNutrition.fr

Pour conserver, colorer, rendre ses aliments plus goûteux, ou simplement augmenter ses marges, l'industrie agro-alimentaire nous fait avaler des centaines d'additifs. Certains présentent des risques pour la santé.

Lesquels limiter ? Lesquels éviter ? Lesquels sont anodins ? Pour le savoir, l'équipe de journalistes scientifiques à l'origine du *Bon Choix au Supermarché* a enquêté, recueilli toutes les données scientifiques et les a traduites en conseils concrets.

Alternant des dizaines de questions/réponses et des tableaux de synthèse, additif par additif, ce guide est un outil indispensable pour manger sainement.

Mars 2017 – 144 pages – 9.90 €



Les secrets des All blacks - 15 leçons de leadership

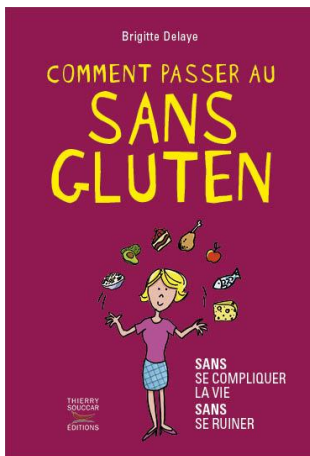
James Kerr

Les All Blacks, l'équipe nationale de rugby à XV de Nouvelle-Zélande, sont légendaires : plus de 75 % de victoires en rencontres internationales depuis un siècle, un record pour une équipe sportive.

Ce livre est le premier à lever le voile sur les raisons de cette réussite époustouflante, avec des enseignements qui bénéficieront à tous ceux qui ont la charge d'une équipe, coaches sportifs comme managers en entreprise.

James Kerr a eu le privilège d'intégrer l'équipe des All Blacks. Il a ainsi pu appréhender une culture extraordinaire de la performance des méthodes redoutablement efficaces pour tous les leaders. Il en tire 15 leçons pratiques de leadership qui sans nul doute marqueront les esprits.

Mars 2017 – 224 pages – 16.00 €



Comment passer au sans gluten

Brigitte Delaye

1 Français sur 10 est au sans gluten et plus encore envisagent d'y passer. Pour soigner une intolérance à cette protéine du blé, une sensibilité ou une maladie auto-immune. Mais par où commencer ? Pas facile de ne plus manger de pain, pâtes, pizzas, muesli, sans frustration !

Ce guide clé en main trace la voie à suivre.

Par quoi remplacer les pâtes sans se mettre les enfants à dos, comment faire un petit déjeuner sans tartines ni croissants, comment faire ses courses sans que ce soit le parcours du combattant...

Brigitte Delaye propose un plan en 7 étapes pour réussir la transition et donne 101 trucs et astuces pour changer d'alimentation simplement, sans commettre d'erreur tout en se régalant.

Avril 2017 – 192 pages – 12.90 €



Guérir l'anxiété, la dépression, les addictions avec les TCC

Dr Denis Greenberger et Dr Christine Padesky

Ce guide fait appel aux thérapies comportementales et cognitives (TCC), une méthode de déconditionnement aux effets scientifiquement prouvés. Quelques semaines suffisent.

Le principe : des exercices simples et progressifs que le lecteur est invité à faire directement dans les espaces dédiés du livre.

Objectif :

- 1) Prendre conscience des schémas de pensée, des sentiments, réactions ou comportements inappropriés qui sont au cœur du problème ;
- 2) Modifier en douceur ces schémas et apprendre à fonctionner différemment pour désamorcer durablement les déclencheurs de la souffrance psychique.

Avril 2017 – 384 pages – 25.00 €



CONTACT PRESSE

presse@thierrysouccar.com

04 66 53 53 68

WEB

Retrouvez nos communiqués sur
thierrysouccar.com
rubrique Presse