

### Le grand livre de l'alimentation cétogène

Ulrich et Nelly Genisson



**Qu'est-ce que c'est ?** Le régime cétogène, c'est moins de glucides et plus de graisses. Ce mode alimentaire fait de plus en plus d'adeptes car très efficace pour perdre du poids, inverser ou contrôler le diabète, soigner l'épilepsie et peut-être lutter contre cancer et Alzheimer.

**100% pratique.** Mais comment changer ses habitudes ? Se sevrer du sucre ? Choisir et augmenter les bonnes graisses ? Suivre un tel régime au quotidien ? *Le grand livre de l'alimentation cétogène* accompagne celles et ceux qui souhaitent franchir le pas, avec le programme personnalisé 3-2-1 :

- 3 jours pour se préparer
- 2 semaines pour se céto-adapter
- 1 : c'est parti ! chacun(e) adapte son régime en fonction de son objectif minceur / sport / santé.

**150 recettes.** Les auteurs ont testé 150 recettes cétogènes savoureuses, avec pour chacune les informations nutritionnelles (lipides, glucides, protéines) et l'effet sur la cétose.

**Août 2017 – 336 pages – 22,95 €**

### Le Bon Choix pour vos enfants – Edition 2017/2018

Collectif LaNutrition.fr



**Qu'est-ce que c'est ?** La nouvelle édition 2017-2018 de notre best-seller. Les aliments des 0-16 ans à privilégier, et ceux qu'il faut éviter. Rayon par rayon, *Le Bon Choix pour vos enfants* passe à la loupe 800 aliments du supermarché. Il signale visuellement les produits dont la qualité nutritionnelle est bonne, et signale les mauvais.

**Les nouveautés.** 100 produits supplémentaires analysés, des informations exclusives sur les additifs et les procédés des industriels, un nouveau chapitre dédié au snacking du lycéen, encore plus de conseils pour bien choisir... Plus que jamais, le guide de référence pour que les enfants grandissent en bonne santé et sans carence.

**La presse.** « Redouté des industriels, plébiscité par les consommateurs. » *Europe 1*  
« Une bible à emmener chaque jour, dans votre Caddie pour faire vos courses au supermarché. » *Télématin - France 2*  
« La référence : guide d'achat indépendant et plein de conseils nutritionnels. » *BFMTV*

**Septembre 2017 – 304 pages – 15,80 €**

#### CONTACT PRESSE

[presse@thierrysouccar.com](mailto:presse@thierrysouccar.com)  
04 66 53 53 68

#### WEB

Retrouvez nos communiqués sur  
[thierrysouccar.com](http://thierrysouccar.com)  
rubrique Presse