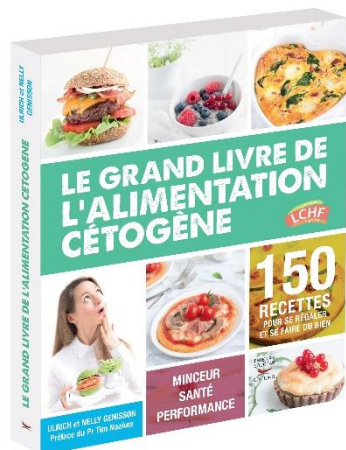


Communiqué de presse - Parution 14 septembre 2017

Le grand livre de l'alimentation cétogène LCHF

Ulrich et Nelly Genisson

Préface du Pr Tim Noakes



Manger gras pour perdre du gras

Ça peut paraître étonnant et pourtant ça marche. L'alimentation cétogène (Low Carb High Fat ou LCHF en anglais) **consiste à consommer très peu de glucides** (sucres, fruits, pommes de terre, pâtes, riz...) **et beaucoup de graisses**. Elle fait de plus en plus d'adeptes car elle est très efficace pour perdre du poids et booster son énergie. Elle permet aussi de soigner l'épilepsie, inverser le diabète de type 2 et se révèle prometteuse dans Alzheimer, Parkinson et certains cancers.

Mais comment changer ses habitudes alimentaires, se sevrer du sucre et manger gras ? Quels ingrédients privilégier ? **Les deux pionniers de l'alimentation cétogène en France**

donnent leurs conseils dans ce livre 100 % pratique, qui accompagne tous ceux qui souhaitent franchir le pas et adopter ce nouveau mode de vie.

Le LCHF, c'est quoi ?

Acronyme de l'anglais *Low Carb High Fat*, ce terme désigne l'alimentation cétogène, à savoir une alimentation riche en graisses et très pauvre en glucide.

150 recettes cétogène pour fondre de plaisir

Pour allier LCHF et plaisir, les auteurs proposent **150 recettes gourmandes qui viennent de France, des Etats-Unis et d'Italie**. Un vrai festival de saveurs.

Poulet pané à la cacahuète, beignets de mozzarella, pecan pie... 3 recettes à découvrir.

Une multitude de conseils pour se céto-adapter facilement

Le grand livre de l'alimentation cétogène regorge de trucs et astuces pour accompagner le lecteur.

- Par quoi remplacer les glucides les plus couramment consommés : farines, sucre et miel, pommes de terre, pâtes... ?
- Quels sont les ingrédients phares du régime cétogène ? Quelles viandes et quels légumes privilégier ? Quelles boissons consommer ? Quels produits laitiers utiliser ?
- Comment ajuster sa quantité de glucides en fonction de son objectif : perte de poids, énergie, construction musculaire, épilepsie, accompagnement des traitements du cancer...
- Que manger en cas de fringales ?
- Comment s'en sortir au quotidien : en famille, chez des amis, au restaurant, au travail et comment faire face aux préjugés ?
- Plus une Foire Aux Questions les plus couramment posées.

Le programme personnalisé : 3-2-1, c'est parti !

Le grand livre de l'alimentation cétogène LCHF guide pas à pas le lecteur en lui proposant un programme sur-mesure.

- **3 jours pour se préparer** : Se procurer les bons produits, anticiper pour ne pas stresser et prévoir des repas à l'avance, définir ses objectifs et déterminer sa limite de glucides et ses besoins en protéines...
- **2 semaines pour s'adapter** : C'est la transition nécessaire pour se sevrer du sucre et miser sur les graisses. L'objectif est de manger à sa faim en privilégiant la consommation de matières grasses de bonne qualité, de viandes, de poissons gras, de noix, d'huile d'olive... et ne surtout pas chercher à perdre du poids
- **1 nouvelle vie** pleine d'énergie en fonction de ses objectifs minceur/sport/santé.

A chaque besoin, sa céto-solution

Que ce soit pour disposer de réserves d'énergie stables (important chez le sportif), perdre du poids ou encore combattre ou mieux vivre une maladie, l'alimentation LCHF se révèle dans chaque cas extrêmement efficace. Ce guide aborde chaque type de besoins de manière détaillée :

Objectif perte de poids : Comment utiliser sa graisse corporelle comme source d'énergie et comment maintenir son poids de forme.

Objectif performance sportive : Comment brûler du gras efficacement pour être plus performant.

Objectif santé : Selon la pathologie (diabète de type 2, Alzheimer, cancer, épilepsie), que dit la science, comment ça marche et que faire en pratique ?



A propos des auteurs

Ulrich et Nelly Genisson sont les pionniers du LCHF en France. Ulrich a adopté une alimentation cétogène il y a 3 ans parce qu'il était en surpoids. Il a perdu 33 kg. Nelly, blogueuse culinaire, l'a suivi et a créé des centaines de recettes pour l'occasion. Tous deux animent le blog EatFat2BeFit.

L'ouvrage est préfacé par le Pr Tim Noakes, professeur émérite en sciences de l'exercice et membre de la Fondation nationale de recherche d'Afrique du Sud.

Contact Presse

Caroline Roche
04 66 53 53 68
presse@thierrysouccar.com

Le grand livre de l'alimentation cétogène LCHF

Nelly et Ulrich Genisson

Parution 14 septembre 2017

368 pages – Format 19 x 23 – 23,95 €

ISBN 978-2-36549-245-4