



NOUVEAUTÉS

Mai - Juin 2017



Mangez vrai

Anthony Fardet

Les aliments ultra-transformés ont envahi les rayons des supermarchés. Fabriqués à bas coût, ils ressemblent à des aliments, ont le goût d'aliments... mais ne sont pas des aliments ! Et ont des conséquences néfastes sur la santé.

Alors, comment reconnaître un faux aliment et manger vrai ? Anthony Fardet livre dans son ouvrage 3 règles d'or pour manger sain, éthique et durable. Il propose également une nouvelle classification des aliments, de nouvelles recommandations et un nouvel étiquetage nutritionnel simplifié.

Mai 2017 – 256 pages – 20 €



CETO TOP Le grand livre de l'alimentation cétogène

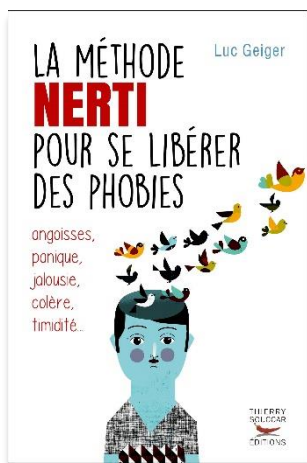
Ulrich et Nelly Genisson

Consommer très peu de glucides et beaucoup de graisses... l'alimentation cétogène fait de plus en plus d'adeptes. Efficace pour perdre du poids, ce mode alimentaire ciblé possède également des vertus dans le traitement de l'épilepsie, le diabète, le cancer, Alzheimer, ou encore la migraine.

Par où commencer ? Comment cesser de manger pain, pâtes, riz ? Comment augmenter massivement sa consommation de gras ?

Les auteurs proposent ici un guide clé en main pour y parvenir ainsi que 150 recettes de France et d'ailleurs pour se régaler et se faire du bien !

Mai 2017 – 448 pages – 26 €



La méthode NERTI pour se libérer des phobies

Luc Geiger

Avec la méthode NERTI (Nettoyage Emotionnel Rapide des Traumatismes Inconscients) : adieu phobie, timidité excessive, crises d'angoisse, jalousie malade... Ces peurs excessives apparaissent quand un traumatisme ancien inconscient est réactivé par un événement présent.

NERTI élimine le lien entre la réalité et la mémoire traumatique en aidant le cerveau à se reprogrammer. Conséquence : on retrouve rapidement une vie normale... sans passer par la case thérapeute.

Luc Geiger, psychothérapeute, explique pas à pas en termes simples et concrets quelle est la procédure à adopter pour un résultat instantané.

Mai 2017 – 160 pages – 14,90 €



Sans gluten : 50 recettes saines et gourmandes

Rabia Combet

Pour soigner une intolérance à cette protéine de blé, ou encore une maladie auto-immune, 1 Français sur 10 ne mange pas de gluten. Mais pour Rabia Combet, bloggeuse culinaire, pas question de tomber dans la frustration.

Elle propose dans cet ouvrage, 50 recettes sucrées et salées sans gluten. Saines et gourmandes, à base d'ingrédients de qualité, ces recettes (fondant chocolat-haricots blancs, tarte poireaux-citron...) sont un plaisir pour les yeux et les papilles !

Juin 2017 – 96 pages – 14.90 €



CONTACT PRESSE

presse@thierrysouccar.com

04 66 53 53 68

WEB

Retrouvez nos communiqués sur
thierrysouccar.com
rubrique Presse