

Se soigner naturellement



Le Guide du magnésium

Anne-Laure Denans, docteure en pharmacie

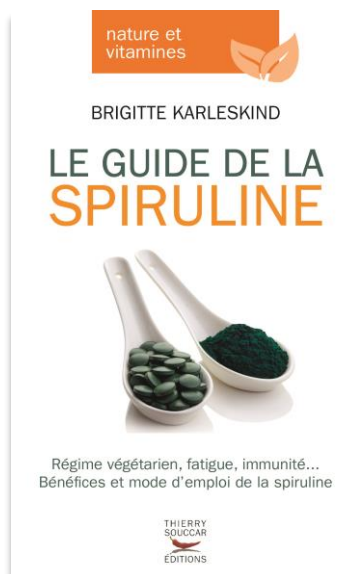
Le premier guide du magnésium basé sur la science.

Dans ce guide, Anne-Laure Denans (également auteure du *Nouveau Guide des additifs*) explique le rôle fondamental du magnésium et comment l'utiliser pour en tirer le maximum de bienfaits :

- **Comment savoir si on manque de magnésium** (c'est le cas d'une personne sur deux) ;
- **Quand et comment l'utiliser** dans le stress, l'anxiété, l'insomnie, l'hypertension, le diabète, l'asthme... ;
- **Comment faire le plein de magnésium**, grâce à l'alimentation et aux compléments alimentaires,
- **Comment choisir un bon complément alimentaire** avec pour chacun, les inconvénients, les précautions, les doses en fonction des objectifs thérapeutiques.

Et en bonus : **17 recettes savoureuses** riches en magnésium.

Avril 2018 – 192 pages – 9,90 €



Le Guide de la spiruline

Brigitte Karleskind, journaliste scientifique

Régime végétarien, fatigue, immunité : bénéfices et mode d'emploi de la spiruline

Riche en nutriments (protéines, fer et vitamine B1 comme la viande, mais aussi acides gras essentiels, phycocyanine, une substance antioxydante), la spiruline est considérée comme un « super-aliment ».

Ce guide, rédigé par une spécialiste, dit comment la prendre pour résister à la fatigue, lutter contre le stress oxydant, l'inflammation, les infections, renforcer le système immunitaire... Mais aussi comment l'intégrer au régime végan ou végétarien en prévention des déficits.

Pour chaque objectif de santé, le guide donne **les doses et les précautions à prendre** ainsi que **la durée optimale de supplémentation**.

Avril 2018 – 192 pages – 9,90 €



P'tits déj et goûters pauvres en glucides

Magali Walkowicz, diététicienne-nutritionniste

50 recettes peu sucrées qui préservent la santé des enfants

Comment éviter aux enfants de surconsommer glucides et sucre, qui abondent dans leurs p'tits déj et goûters, et qui en excès favorisent caries, hyperactivité, surpoids, obésité, myopie, acné...

En leur proposant les mêmes aliments-plaisir, tout aussi goûteux, mais dans des versions **pauvres en glucides** : céréales choco-noisettes, muesli, briochettes coco-amandes, pâte à tartiner, biscuits type « Oreo », esquimaux, popsicles...

Des recettes faciles à réaliser, avec très peu d'ingrédients (5 maxi) et des temps de préparation courts (de 3 à 15 minutes).

Un bon moyen d'éduquer le palais des enfants le plus tôt possible en évitant qu'ils ne deviennent accros aux glucides et aux aliments sucrés

Avril 2018 – 212 pages – 13,90 €



Bon & Sain au supermarché

Les diététiciennes de LaNutrition.fr

101 recettes équilibrées avec les meilleurs produits du supermarché

Pas le temps de cuisiner mais **envie de se faire plaisir et de manger sain** ? Dans la continuité des best-sellers *Le Bon Choix au supermarché* et *Le Bon Choix pour vos enfants*, les diététiciennes de LaNutrition.fr ont conçu **101 recettes rapides et saines** à réaliser à partir des meilleurs aliments trouvés au supermarché.

- **Le livre donne les marques et visuels des produits à acheter** pour se préparer salades, soupes, plats complets ou végétariens, boissons ;
- **Les basiques** à ne jamais acheter tout prêts, mais à faire soi-même : vinaigrette, boillons cube, cordon bleu.... ;
- **Les bons plans** : les plats cuisinés qu'on peut acheter tout prêt au supermarché parce que la recette est « comme à la maison » ;
- **Des dizaines de conseils d'achat et les meilleurs produits par enseigne (Leclerc, Carrefour, Monoprix etc...)**

Mai 2018 – 224 pages – 13,90 €

CONTACT PRESSE

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

WEB

Retrouvez nos communiqués sur
thierrysouccar.com
rubrique Presse