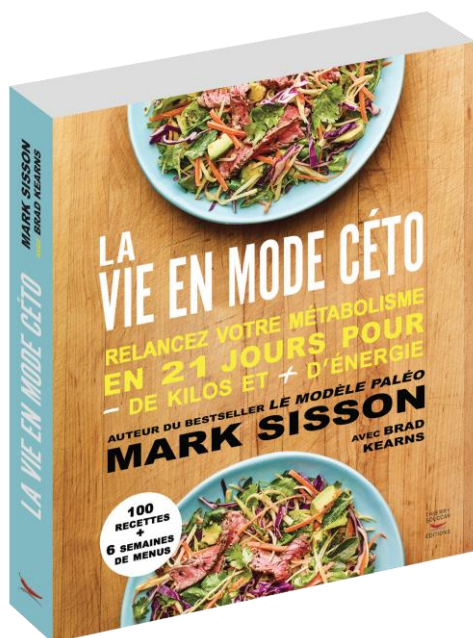


Communiqué de presse - Parution 5 avril 2019

La vie en mode cétó

21 jours pour retrouver minceur et vitalité

Mark Sisson



Un programme unique pour se libérer des sucres et relancer son métabolisme

Avec *La vie en mode cétó*, Mark Sisson, le célèbre blogueur de nutrition et fitness, propose un **programme complet** basé sur l'alimentation cétogène, qui associe :

- alimentation
- exercice physique
- gestion du stress
- sommeil.

Objectifs : réinitialiser son métabolisme et se libérer des effets désastreux de l'alimentation industrielle et de la dépendance aux glucides.

L'alimentation cétogène, pauvre en glucides et riche en graisses, explique Mark Sisson, est **une des plus grandes révolutions nutritionnelles pour perdre du poids, maintenir son énergie tout au long de la journée et vivre plus longtemps.**

Avec la méthode Sisson, le corps apprend à brûler des graisses au lieu du sucre pour produire de l'énergie en continu, 24H sur 24.

Les sportifs d'endurance et de force l'ayant adoptée constatent une nette amélioration de leurs performances physiques et de leurs capacités de récupération.

« Ce programme a pour but d'aider le lecteur à éviter les pièges et les dangers que recèlent de nombreux guides de régime, y compris sur le cétogène. », dit l'auteur.

Un programme progressif de 21 jours

Plus en forme, moins affamé au travail, moins fatigué des séances d'entraînement, moins épuisé après une journée trépidante : le programme de 21 jours de Mark Sisson est souple, adaptable aux besoins et aux envies de chacun.

« Grâce au régime cétogène, finis les coups de pompes, les crises d'hypoglycémie et les fringales de sucré ! Finie la crainte de grossir, de faire des écarts ! »

Pas à pas et en toute sécurité, le programme de 3 semaines permet de reprogrammer son métabolisme de façon efficace et durable :

Semaine 1.

Objectif : apprendre à supprimer de son alimentation les céréales, les sucres, les huiles végétales raffinées et à les remplacer par des aliments riches en nutriments et matières grasses.

Semaine 2.

Objectif : mettre en place les comportements qui créent un environnement favorable essentiel à la réussite de la transition alimentaire (programme d'activités physiques, sommeil, gestion du stress, etc.).

Semaine 3.

Objectif : Se lancer dans la céto-adaptation et tourner définitivement le dos aux glucides en associant l'ensemble des acquis des 14 premiers jours.

La méthode Sisson favorise la santé à long terme. Les écarts occasionnels sont même autorisés.

« Avec La vie en mode céto, vous allez devenir un champion de la combustion des graisses... et vous le resterez toute votre vie. » - Mark Sisson

A découvrir dans cet ouvrage :

- 100 recettes savoureuses + 6 semaines de menus pour toute la durée du programme (et au-delà) ;
- Un programme détaillé d'activités physiques pour booster ses résultats + des conseils pour mieux dormir et gérer son stress ;
- Pour les sportifs, des stratégies d'entraînement pour améliorer ses performances ;
- De nombreuses astuces pour faciliter la transition, des conseils pratiques pour réorganiser ses placards et un test pour évaluer sa progression.

« La vie en mode céto ouvre la voie à une meilleure santé par une approche révolutionnaire de la santé et la longévité. »

*Dr David Perlmutter, auteur du best-seller *Ces glucides qui menacent notre cerveau.**

« Des conseils de premier ordre d'un athlète de classe mondiale. Mark Sisson présente un programme sensé d'alimentation et de vie en mode cétogène que chacun peut suivre pour se forger un corps plus mince, plus affuté et plus sain. »

*Dr Michael R. Eades, auteur du best-seller *Protein Power.**

A propos de l'auteur

Mark Sisson est l'auteur du bestseller *Le Modèle Paléo* (Thierry Souccar Éditions, 2012). Ancien athlète d'endurance de niveau mondial, il anime MarksDailyApple, un des blogs santé-nutrition-sport les plus populaires aux États-Unis.

Contact Presse

Caroline Roche

04 66 53 53 68

06 98 86 48 21

presse@thierrysouccar.com

La Vie en mode céto

Mark Sisson

Parution avril 2019

392 pages – Format 19 x 23 – 23,95 €

ISBN 978-2-36549-339-0