

Collection LES TOPOS  
Un regard latéral sur la diététique et l'alternutrition

**La cure « Retour au calme », pour mettre un point final à plein de bobos, de malaises et d'autres états patraques...**

Taty Lauwers a intégré le meilleur des trois mouvances actuelles en paléonutrition (paléo stricte, primale ou archévore). dans ce programme *Retour au Calme*, décliné en plusieurs variantes. Vous ferez un choix éclairé en fonction de votre état du moment ou de votre profil de base.

C'est un coup de frais pour pétiller à nouveau après des phases de bof-bof cellulaire, d'inflammation chronique, de pépin au cholestérol, de dérapages de triglycérides, de prises de poids, d'immunité raplapla. Ou alors pour assurer des performances sportives et rester fidèle à votre réputation.

Un coup de frais qui rappelle la simplicité et le bon sens de cette *Assiette ressourçante* que l'auteure a décrite dans son désormais classique *Nourritures vraies*.



**Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, Taty Lauwers a su identifier les ressources qu'une autre façon de cuisiner peut mobiliser lorsqu'il s'agit de s'arracher à un long chemin en mauvaise santé pour cause de malbouffe. D'où cette joie de vivre à partager et faire partager. Autour d'une assiette ressourçante, pardi....**



15.50 €  
éditions Aladdin  
[www.lestoposdetaty.com](http://www.lestoposdetaty.com)  
D2014/10532/03



Réédition  
fondamentale  
de *Mon Assiette en  
Équilibre*

TATY LAUWERS

LES TOPOS

Paléo : le bon plan

éd. Aladdin

# TATY LAUWERS

## PALÉO : LE BON PLAN



**La cure  
« Retour au calme »  
à votre taille**