

Collection LES TOPOS

Un regard latéral sur la diététique et l'alternutrition

8<sup>e</sup>  
édition

**Une cure de vitalité en deux semaines à base de recettes savoureuses et énergisantes. Avec des ajustements pour les divers cas de figure : des plans pratiques pour les Jules pressés, une phase d'entrée en cure pour les épuisés, des listes de courses, etc.**

Vous avez envie de vous prendre en main pour mieux rebondir ? Vous ne voulez plus être fatigué, vous souhaitez mieux gérer le stress et ne plus attraper tant de rhumes ? Offrez-vous deux semaines de remise à neuf, en dégustant de délicieux menus peeps, hauts en saveurs, dont les effets de détoxination sont similaires à ceux d'un jeûne. La *cure antifatique* est étudiée pour nettoyer le terrain tout en assurant la recharge en nutriments essentiels. La tenue de cette courte cure vous montrera à quel point les aliments peuvent-être des remèdes. Outre un teint de pêche, vous en tirerez un meilleur équilibre mental, moins de fatigue musculaire et articulaire, plus d'acuité intellectuelle, moins de maux de tête ou de sautes d'humeur et une meilleure gestion du stress. Le nettoyage de conscience alimentaire que déclenche la cure antifatique permet aussi d'identifier aisément une hypersensibilité et d'individualiser ensuite son programme alimentaire en toute liberté.



Courtienne en régimes de bien-être, passionnée de nutrition et de bonne cuisine, Taty Lauwers témoigne de la renaissance que peut apporter, même après un long parcours de mauvaise santé, une autre façon de cuisiner (l'Assiette ressourçante) doublée de la tenue de cures de drainage temporaires, comme la cure antifatique.

15.50 €

éditions Aladdin  
[www.lestoposdetaty.com](http://www.lestoposdetaty.com)  
D2016-10532-02



9 782952 033824

Une cure antifatique

éd. Aladdin

TATY LAUWERS

LES TOPOS

# TATY LAUWERS

# UNE CURE

# ANTIFATIGUE



Un drainage  
hypotoxique  
en 15 jours