

“ Les encarts pour une lecture transversale rapide sont indiqués en caractères gras, décalés. Les encadrés grisés permettent aussi de parcourir l'ouvrage en diagonale.

## ITINÉRAIRE POUR ANTOINETTE LA DISTRAITE

Zoé est sujette à des sinusites chroniques et des passades d'épuisement. Son naturo la dit victime d'hypoglycémie fonctionnelle. Elle a déjà beaucoup lu en diététique classique et en alternutrition. Elle connaît le sujet et veut passer tout de suite aux détails pratiques. Direction la grille de base de la cure *Décrochez-des-Sucres* (p. 72).

Jules, diagnostiqué victime de « syndrome métabolique » par son allopathe et « prédiabétique » par son naturopathe, veut comprendre les principes de cette approche alimentaire (p. 47).

Table des  
matières (p. 4)  
Index de recherche  
( p. 137)

Jean est coach en nutrition. Il connaît les bases de l'audit nutritionnel selon mes topos. Jean utilise surtout le chapitre des tableaux (p. 65). Il adapte les menus selon les profils (p. 107). Il complètera son arsenal thérapeutique en lisant le topo expert associé *Itinéraire de décrochage-des-sucres* (p. 139).

Jeanne, maman d'un enfant borderline, voudrait soutenir la psychothérapie par une approche naturelle alimentaire. Elle a découvert ce qu'est la glycémie instable (p. 17). Sa fille ayant des soucis avec les sucres, elle découvrira ici comment surveiller les doses de sucres sans devoir les éliminer totalement.

Rendez-vous sur le blog du livre (via [www.cingledesucres.com](http://www.cingledesucres.com)), où l'on trouvera des mises à jour du présent livre, des corrections et des échanges de courriels avec les lecteurs sur le sujet de ce topo.