

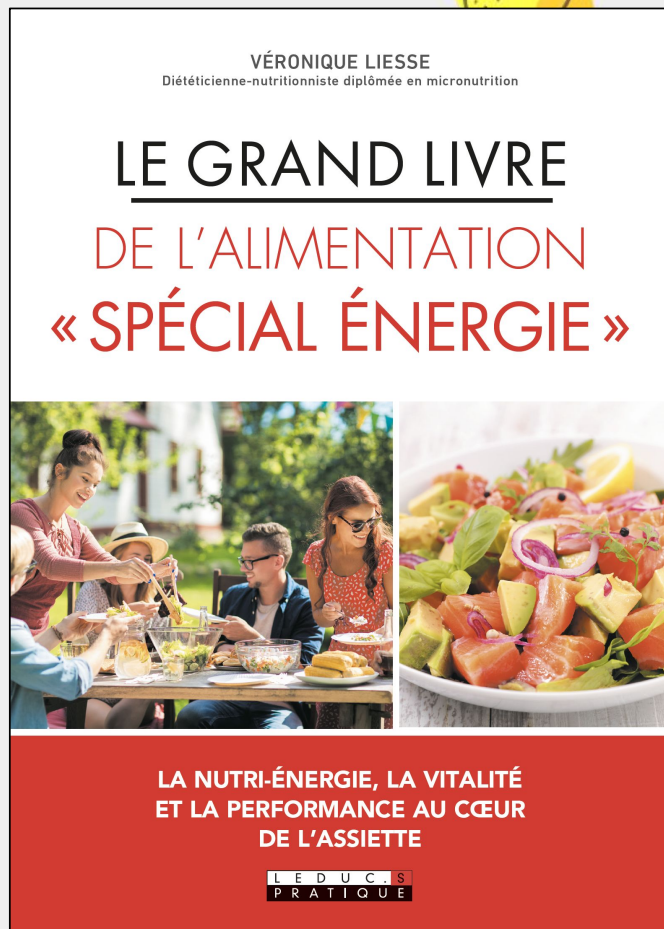
LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION "SPÉCIAL ÉNERGIE"

Avoir la pêche, être plein d'énergie, bien dans son corps et dans sa tête, zen, sans bobos, de bonne humeur, bien dormir, être concentré, performant, ne pas souffrir de ces petits maux du quotidien qui nous empoisonnent, renforcer son immunité... Tout cela est possible en faisant les bons choix alimentaires !

DANS CE LIVRE :

- 🕒 Des **commandements** de la nutri-énergie : les 10 grandes erreurs alimentaires à ne pas commettre pour **conserver** notre énergie, notre santé mentale, physique et émotionnelle.
- 🕒 Fatigue et coups de pompe, troubles du sommeil, dépression, stress, grignotages et pulsions, addictions, surpoids, migraines, troubles digestifs, douleurs chroniques... : Des **solutions concrètes** pour faire face aux maux du quotidien.
- 🕒 4 semaines de **menus** et 75 **recettes** pour nous sentir plein d'énergie.
- 🕒 Les **meilleurs aliments à consommer** en fonction de leur index glycémique, leur teneur en vitamines, minéraux, antioxydants, oméga-3 ou même pesticides.

Véronique Liesse est diététicienne-nutritionniste et micronutritionniste. Elle consulte aux Thermes Marins de Monaco et enseigne la nutrition (dont un DU en nutrition à l'Université de Grenoble pour les professionnels de la santé). Elle est coach et formatrice dans les entreprises qu'elle accompagne pour optimiser santé, bien-être, qualité de vie et performance des collaborateurs. C'est dans ce cadre qu'elle a fondé avec Catherine Aguilar la société Nutrinergie.



16 avril 2019
19 euros, 384 pages
ISBN : 979-10-285-1360-3

Relations presse :

Elya Cohen-Journo - elya@editionsleduc.com - 01 40 52 35 59
Hélène Lorillard - helene@editionsleduc.com - 01 40 52 35 33
www.editionsleduc.com

