

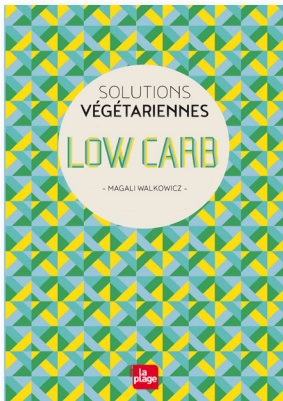
## L'alimentation, premier des remèdes naturels

Solutions végétariennes : une nouvelle collection de remèdes naturels aux tracas du quotidien. Et si l'alimentation était la clé d'un corps en pleine forme ? Le régime sans viande s'impose comme la réponse efficace à nombre de problèmes de santé d'aujourd'hui.

Écrits par des médecins, diététiciens et nutritionnistes à la pointe des connaissances dans leur discipline, parfois accompagnés de chefs végétariens hors pair, chacun des ouvrages propose des recettes végétariennes et des règles d'hygiène de vie, pour être en meilleure santé et lutter efficacement contre les maladies.

Pour inaugurer cette nouvelle collection, trois ouvrages paraissent en simultanément : *Low Carb*, un régime alimentaire vegan et pauvre en glucides, qui permet une perte de poids rapide sans sensation de faim ni cruauté; *Intestin*, car l'alimentation permet généralement de résoudre tous les petits tracas digestifs du quotidien; *Diabète*, car la régulation de cette maladie passe avant tout par ce que l'on mange.

## Low carb



### Low Carb

Magali Walkowicz

160 pages - 14 x 21 cm  
Prix Public TTC : 12,00 €  
ISBN 978-2-84221-526-2

Le régime low carb, pauvre en glucides, est l'un des plus anciens régimes minceur. Combiné à un régime vegan il permet une perte de poids réelle sans les inconvénients des régimes hyper-protéinés.

Il s'agit de diminuer fortement non seulement le sucre, mais aussi les produits riches en glucides tels que pommes de terre, pain, pâtes, riz et produits céréaliers. Combiné au végétalisme il permet une perte de poids réelle sans les inconvénients des régimes hyper-protéinés : pas de sensation de faim, pas besoin de compter les calories. L'envie de sucre disparaît au bout de quelques semaines, on se sent bien, on a plus d'énergie.

Tout le défi du régime vegan low carb réside dans l'élimination des aliments riches en glucides en sus des produits d'origine animale !

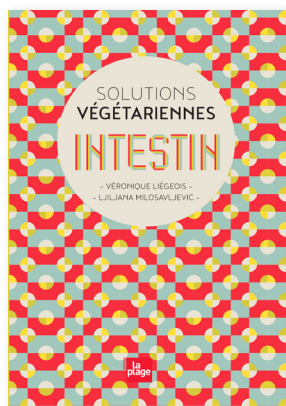
Ce recueil de conseils pratiques élaboré par la diététicienne Magali Walkowicz nous donne les clés pour équilibrer son alimentation avec ce double régime : où trouver les protéines, comment construire un repas vegan et low carb équilibré, quels sont les aliments phares du vegan low carb... Elle propose également des recettes et des astuces pour des repas et en-cas adaptés.

## L'auteure

Diététicienne nutritionniste près de Toulouse, **Magali Walkowicz** est également journaliste pour divers magazines santé. Spécialisée dans les problèmes de surpoids, elle est l'auteure de nombreux livres alliant cuisine et santé. *Low Carb* est son premier livre aux Éditions La Plage.



### Intestin



#### Intestin

Véronique Liégeois  
Ljiljana Milosavljevic

160 pages - 14 x 21 cm  
Prix Public TTC : 10,00 €  
ISBN 978-2-84221-529-3

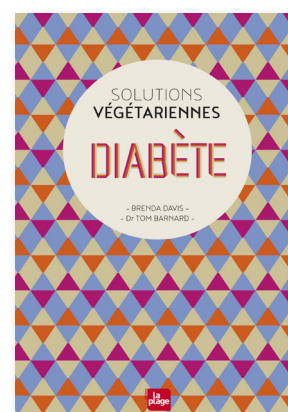
Nos choix alimentaires permettent de résoudre durablement les problèmes de constipation, colites ou ballonnements. Issu de la collaboration entre une diététicienne et une chef végétarienne, cet ouvrage apporte des solutions pour régénérer la flore intestinale, stimuler le transit et apaiser les colons irritables. Véronique Liégeois présente les ingrédients-clé à privilégier pour chaque pathologie mais aussi les aliments à éviter, et Ljiljana Milosavljevic propose des recettes végétales équilibrées mettant en scène ces ingrédients. Le duo nous offre ainsi un ouvrage complet qui permet enfin de se débarrasser de l'inconfort causé par les problèmes intestinaux.

### Les auteures

Véronique Liégeois est diététicienne et auteure de nombreux ouvrages sur la nutrition. Ljiljana Milosavljevic est chef de cuisine à «l'Oasis de la Roche bleue» dans la Drôme. Elle anime des ateliers et des conférences sur la cuisine végétarienne.

### Diabète

Selon l'OMS, le nombre de personnes vivant avec le diabète a pratiquement quadruplé depuis 1980 : on compte 4 millions de diabétiques en France ! Dans 90 % des cas il s'agit de diabète de type 2, qui touche surtout les 40 ans et plus mais qui frappe depuis quelques années des personnes de plus en plus jeune. Les mauvaises habitudes alimentaires en sont la cause principale. Élaboré par Brenda Davis, cuisinière de renom dans le milieu de la recherche sur le diabète, cet ouvrage de référence s'appuie sur des études scientifiques solides et propose des règles d'hygiène de vie et un régime alimentaire fondés sur des aliments complets et végétaux pour combattre le diabète. Les bons aliments à privilégier pour équilibrer sa glycémie sont présentés dans des tableaux précisant leur valeur nutritionnelle. Des menus équilibrés et des recettes gourmandes, végétales et riches en fibres permettent de contrôler le diabète par l'alimentation.



#### Diabète

Brenda Davies  
Docteur T. Barnard

260 pages - 14 x 21 cm  
Prix Public TTC : 13,00 €  
ISBN 978-2-84221-528-6

### Les auteurs

Brenda Davis a été la présidente du groupe de pratique diététique de l'American Dietetic Association. Elle est l'auteure du best-seller américain «Becoming vegan». Le docteur Tom Barnard est professeur de biologie humaine et de nutrition à l'université de Guelph et professeur de médecine à l'université