

En librairie le 6 mars 2019

## L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE

L'alimentation cétogène est une alimentation riche en lipides, sans sucre et sans céréales qui permet au corps de fonctionner sur le mode combustion des graisses plutôt que combustion du sucre. Elle permet de perdre du poids et est recommandée dans le cas de maladies telles que le diabète, le cancer, les maladies inflammatoires, Alzheimer, la dépression et les crises d'épilepsie.

## LE LIVRE

Supprimer le sucre, perdre du poids, retrouver la forme... c'est ce qu'apporte un régime cétogène bien mené.

Pour éviter l'écueil de trop manger de viande, ce programme spécialement composé de délicieuses recettes végétariennes favorise les bonnes graisses et permet de faire le plein en fibres et en vitamines.

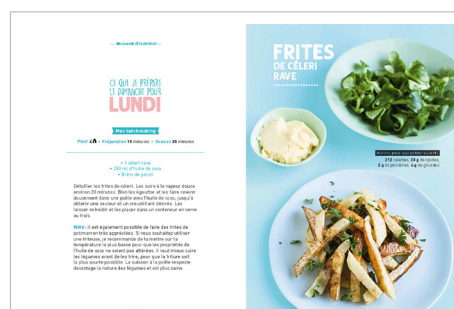
Deux heures en cuisine vous permettront de préparer les menus de la semaine.

Retrouvez, pour chaque saison, une semaine-type avec :

- 1 liste de courses complète classée par rayons
- Le menu de la semaine avec le calcul des macronutriments
- Le déroulé des préparations à réaliser le dimanche
- Les consignes du jour même pour la cuisson de dernière minute



MON PROGRAMME  
CÉTOGÈNE  
Corinne Dewandre  
128 pages - 16 x 22 cm  
Prix public 15,00 €  
ISBN 978-2-84221-647-4  
En librairie le 6 mars 2019



## L'AUTRICE

Naturopathe et coach en alimentation, Corinne Dewandre pratique l'alimentation pauvre en glucides depuis 20 ans et l'alimentation cétogène depuis 4 ans. Elle est la créatrice du site [www.lavieenceto.com](http://www.lavieenceto.com), d'un groupe Facebook La vie en ceto, et d'une page Facebook Céto minceur. Elle est formée au coaching et accompagne des centaines de personnes dans la réussite de ce régime.