



www.lestoposdetaty.com

## DISTRIBUTION

magasins bio et portails d'achat sécurisés  
comme [www.greenshop.be](http://www.greenshop.be)  
Infos chez Aladdin (voir page I)

Aquarelle de couverture: Jacques Faton  
© Taty Lauwers 2009-2014, version 14/01.19  
EAN 978-2-87532-028-5 D2014-10532-1

Dessins, maquette, mise en page: Aladdin  
Illustrations libres XIXe, photos shutterstock.com

Gabarit de couverture: Dojo Design

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit,  
d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays. Le  
photocopillage tue le livre.

Autres livres du même auteur chez Aladdin:  
voir [www.cuisinenature.com](http://www.cuisinenature.com) et [www.lestoposdetaty.com](http://www.lestoposdetaty.com)  
ou le catalogue (p. 133).

Les informations et les techniques  
transmises dans cet ouvrage ne  
remplacent pas un diagnostic médical  
précis. Elles ne peuvent pas servir de  
base à une forme d'automédication.  
La démarche décrite ici doit être  
accompagnée par un thérapeute averti de  
cette approche.

Pour des bonus et des extraits  
sur le site, scannez  
le QR-code.



## ITINÉRAIRE POUR ANTOINETTE LA DISTRAITE

Comment je commence? Claire,  
toujours pressée, veut sauter tout  
de suite aux détails pratiques  
et mettre en oeuvre un test  
de quinze jours. Direction le  
programme de l'Assiette  
Ressourçante (p. 118).

Oui, mais pourquoi? Julia préfère  
sortir de la confusion informationnelle  
et comprendre les principes des  
nourritures vraies. Ils sont exposés  
aux chapitres I et II (p. 17).

Table des matières  
(p. 4)  
Index de recherche  
(p. 135)

Mais encore? Jean est coach en nutrition.  
Le livre est conçu pour qu'il puisse utiliser  
des extraits pour ses clients, par exemple  
la grille de l'omnivore ou du végétarien  
(p. 119). Les larges marges sont prévues  
pour l'ajout de ses remarques, selon le  
profil du mangeur.

Geneviève est agricultrice.  
Elle reçoit en séjour de  
ressourcement, sous la forme d'une  
Cure antifatigue ou d'une Assiette  
Ressourçante, selon les cas. C'est dans  
le Catalogue (p. 94) qu'elle vérifiera  
le côté ressourçant des aliments  
qu'elle achète pour compléter les bons  
produits de sa ferme.

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

Les encarts pour une lecture transversale rapide sont  
indiqués en couleur. Les encadrés grisés permettent  
aussi de parcourir l'ouvrage en diagonale.