

**Pour réparer les dégâts des régimes minceur, en retrouvant la forme et les formes**

Vétéran de régimes qui avez un compte à régler avec les diètes et qui ne voulez plus subir les effets collatéraux d'un régime (frilosité, nervosité, fatigue, fringales, rapport conflictuel à la nourriture), imaginez un programme qui vous permet de perdre des kilos et des centimètres calmement... sans les reprendre à l'arrêt du régime... sans faire de sport... sans souffrir... sans vous priver de sorties entre amis ou de bons petits plats (un jour sur deux en tout cas).

Le mode *Stop & go* que l'auteure vous invite à pratiquer grâce à quantité de trucs et astuces pratiques, de menus et de recettes, sera votre dernier « régime » car, au fil des mois de cette pratique, vous retrouverez vos besoins propres, vous ressentirez à nouveau la satiété, vous aurez naturellement envie de bien manger. Vous sentirez s'éveiller une compréhension approfondie de ce qui nourrit et de ce qui détruit, de ce qui empoisonne et de ce qui guérit votre organisme. Très vite, vous quitterez la notion de grilles et de menus, vous dialoguerez en paix avec votre corps. Vous serez prêt à enfin définir votre mode alimentaire optimal perso, celui dont vous seul avez les clés, celui qui vous garantira vitalité et clarté mentale, immunité et digestion restaurées.



Courtière en régimes de bien-être, passionnée de bonne cuisine, Taty Lauwers a su identifier les ressources qui permettent de devenir l'explorateur de soi en nutrition.



18.50 €

éditions Aladdin  
www.audeladesregimes.com  
D2017/10532/6



TATY LAUWERS

# AU-DELÀ DES RÉGIMES



L'issue de secours pour les ronds qui tournent en rond