



collections chez Aladdin 2013-2016

Les topos de Taty et Cuisine nature

Synthèse de Taty Lauwers à l'intention des pros de la nutri

Coachs, auditeurs et praticiens amateurs de cuisine ressourçante et de profilage, quels livres parmi les topos utiliser pour que vos clients comprennent mieux la cure ou la plate-forme que vous leur conseillez? Les recettes pratiquées sont résumées dans chaque topo, mais certains novices ont besoin de détails et de chronométrage... Ils profiteront alors du livre pratique (colonne de droite).

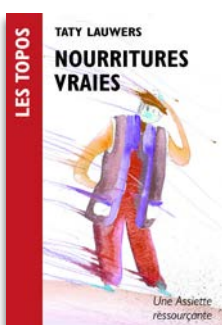
NB. Je détaille ci-dessous à quelle mouvance se rattache chaque cure. La différence entre mes topos et les diètes originales : 1. l'option profilage individuel, 2. l'idée qu'on vise le bien-être et non la minceur, 3. les entrées et sorties de cures, 4. l'insistance sur la qualité ressourçante (quand c'est possible sans stress pour le mangeur) et 5. surtout surtout surtout le fait que ce sont des cures, donc temporaires! Ainsi, on ne fait pas trop d'erreurs de ciblage, on ne risque qu'un impact neutre à la rigueur en quinze jours (auquel cas on sait que la piste est erronée), on ne redoute pas les effets secondaires bien connus chez les pratiquants au long cours de ces systèmes excessifs.



La cure **Nouvelle flore** pour régler la colopathie.

Équivaut à GAPStm ou SCD de Gottschall.

Livre de recettes associé: **Je débute en cuisine nature.**

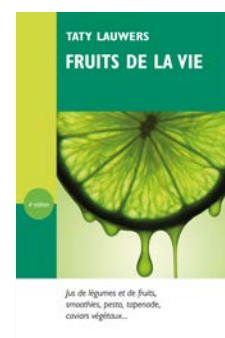


L'**Assiette ressourçante**, un programme de ressourcement en grilles semi-végétarienne, omnivore ou pure végétarienne — qui peut être menée en cure de quinze jours plutôt qu'en mode de croisière. Le plus proche de la Weston Price foundation ou de la mouvance Michael Pollan. Tous les livres de recettes pratiques sont axés "ressourcement". Pour faire découvrir cette optique à vos clients: **Petits matins ressourçants** (oecuménisme en cuisine) ou **Un Jules en cuisine végé** (tendance plus... végé).



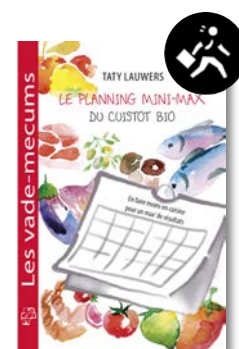
La **Cure antifatique**, une cure de jouvence de quinze jours d'alimentation hypotoxique. Équivaut à l'alimentation vivante, en mode temporaire. Beaucoup de cru ou de quasi-cru, tout est bio, quasi pas de sources animales. Livre de recettes qui peut être associé :

Fruits de la vie.



nov. 2016.
Vient de
sortir :

Le planning mini-max du cuistot bio (en faire moins en cuisine pour un max' de résultats): le premier des Vade-mecums, mes cahiers pragmatiques et techniques qui aident les mangeurs novices ou pressés à suivre une des cures, de 32 à 48 pages, peu chers - 4 à 5 € pièce.

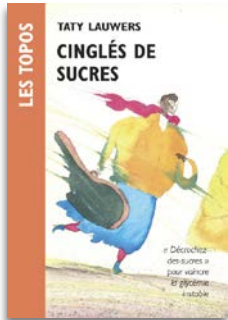
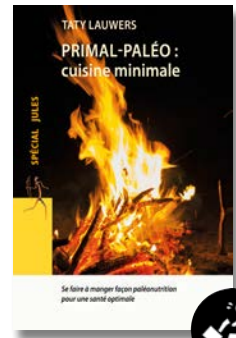




La cure **Retour au calme**, pour mettre un point final à plein de bobos, de malaises et d'autres états patraques. Équivaut à la paléonutrition, en module individualisé (comprend les différentes pistes d'adaptation selon dysbiose, glycémie, allergies)

Livre de recettes qui peut être associé :

Primal-paléo, cuisine minimale.

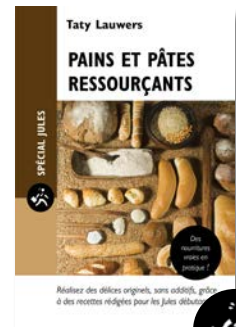


La cure **Décrochez-des-Sucres**, pour se libérer des excès de glucides. Équivaut au régime Atkins (*low-carb-high-fat*). Peut être mené en une option cétogénique (**Full Ketone**) et en une plate-forme de croisière pour les enfants nerveux. Livre de recettes associé: **Cuisine nature... à toute vapeur** (ou **Un Jules en cuisine végé** ou **Mes recettes antifatigue**).



La cure **Détox' Flash**, en mode supervégé. Équivaut au kitchiri des Indiens. Une semaine max'.

Livre associé avec quelques recettes pour se réconcilier (si nécessaire) avec le gluten, quand il est ressourçant : **Pains et pâtes ressourçants.**



Pas de cure pour les cas de burn-outs, uniquement une stratégie du repos global en six points. Si le client insiste : **Mes recettes antifatigue** ou même la cure *Décrochez des sucres*.



La cure **Mes nerfs en paix**, une synthèse à l'Européenne des programmes Failsafe et Feingold. Pour repérer si un enfant hyperactif ou polysensible fait partie des «canaris de la modernité» :

Enfants sereins



A paraître fin 2016, la cure **Retour à soi**, version exponentielle de *Retour au calme* : une cure en paléonutrition pauvre en glucides (comme *Décrochez des sucres*), ciblée dysbiose (comme *Nouvelle flore*), dépourvue de réactogènes (comme *Détox Flash*) et haute en graisses (proche de la diète cétogénique, alias *Full Ketone*).