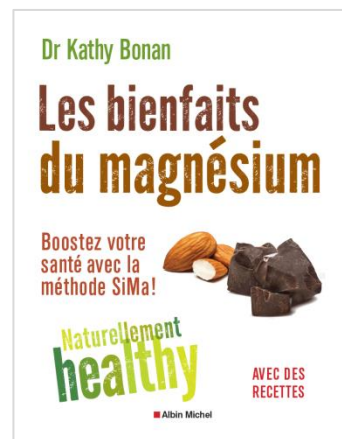




En librairie le 2 février 2019



## Les bienfaits du magnésium Naturellement healthy

Dr Kathy Bonan

### LE LIVRE

#### Boostez votre santé avec méthode SiMa !

Fatigue, troubles du sommeil, migraines, pertes de mémoire, déprime, surpoids, vieillissement... Le dénominateur commun de tous ces maux est le manque de magnésium ! Ressource nécessaire pour notre organisme, ce dernier a toutefois du mal à assimiler le magnésium. Si une amélioration spectaculaire des maux est constatée au début du traitement, sa poursuite entraîne un retour des troubles d'origine.

Pour permettre au magnésium d'être mieux assimilé par l'organisme, le Dr Bonan a décidé, en se fondant sur des études scientifiques, de le combiner à la silice minérale – connue pour ses propriétés semi-conductrices. De cette combinaison est née la méthode SiMa qui permet ainsi de soigner durablement ces nombreux troubles de la vie quotidienne.

#### Les plus :

- des **tests** pour repérer les signes d'un manque de magnésium ;
- des **recommandations** adaptées à chaque situation (surpoids, douleurs, grossesse, etc.) ;
- **40 recettes** délicieuses pour faire le plein de magnésium.

### L'AUTEURE

Le **Dr Kathy Bonan** est médecin nutritionniste depuis plus de vingt ans. Passionnée depuis de nombreuses années par le magnésium et ses bienfaits, elle a mis au point la méthode SiMa, qu'elle a décrite dans ses livres *Les secrets de la force du magnésium* (Albin Michel, 2011) et *J'arrête de craquer* (Albin Michel, 2013).

192 pages | format 16 x 20,5 cm | broché | 12,90 €

Attachée de presse : **Chantal Mamou-Mani** ☎ 01 47 54 91 28 – 06 60 63 58 79 - cmamoumani@gmail.com

Assistante : **Raphaëlle Gourvat** ☎ 01 42 79 18 95 – raphaëlle.gourvat@albin-michel.fr

# Naturellement healthy

## Des réponses nutritionnelles pertinentes, simples et naturelles pour être acteur de sa santé.

Une collection née d'un constat : après des décennies d'excès – voire de dérives –, notamment dans l'agro-alimentaire et l'agriculture (malbouffe, polluants, additifs...), les consommateurs aspirent à des modes de nutrition sains et cohérents pour préserver ou améliorer leur santé et gagner en vitalité.

Pour sa nouvelle collection « Naturellement healthy », Albin Michel fait appel à des médecins nutritionnistes ou micronutritionnistes, à des naturopathes, à des pionniers de l'alimentation vivante, etc., qui proposent des **alternatives simples et naturelles** à nos habitudes alimentaires actuelles (qui épuisent notre métabolisme) **pour permettre de réguler ou de ralentir les processus néfastes responsables de maladies** plus ou moins graves, jusqu'à invalidantes.

### Naturellement Healthy, c'est :

- des **réponses nutritionnelles pertinentes**, qui s'appuient sur les dernières découvertes scientifiques, pour respecter nos besoins vitaux et rééquilibrer notre organisme ;
- une **approche pratique** : tests et bilans, menus types, listes d'aliments... ;
- des **recettes** qui réconcilient plaisir et santé, pour bien démarrer ;
- des **bienfaits** tangibles sur la santé ;
- une **philosophie nouvelle** pour être **acteur** de sa bonne santé.

*Des principes  
+ des recettes  
pour bien démarrer*

Déjà 4 titres. Format 160 x 205 mm, env. 192 pages, 12,90 €.

