



En librairie le 4 octobre 2018



Gigi présente

L'Anti-mythe alimentaire

Ou comment casser les idées reçues sur la nutrition
par Florence De Le Rue et Emma Tissier

LE LIVRE

**Fini les régimes ! Avec humour et énergie,
Gigi passe pour nous 10 croyances alimentaires à la moulinette
pour nous aider à adopter un mode de nutrition sain et durable.**

Gigi, c'est toutes celles qui en ont assez des régimes et qui aspirent à un équilibre au quotidien dans lequel le plaisir a sa place.

GOURMANDE ET UN PEU REBELLE, Gigi en a ras le bol des « il faut », « tu dois » et de toutes les recommandations qui se contredisent ! **Pyramide alimentaire, protéines, crudités, sucre, gras, féculents, gourmandise, régime, hydratation, produits laitiers...** Gigi décortique pour nous les *fake news* et les idées reçues sur la nutrition et nous invite à faire la part des choses, puis à expérimenter pour mieux nous connaître afin de retrouver liberté et bien-être. Ses seuls mots d'ordre : **bienveillance** et **plaisir**.

Excités des proportions, relax ! Adoptez la Gigi attitude : identifiez vos vrais besoins, adoptez de nouveaux réflexes, découvrez ses recettes #simplesetfunky, faites la paix avec vos envies... Bref, trouvez la voie vers l'équilibre alimentaire qui vous va bien... durablement. Garanti sans régime et 100 % plaisir !

↓
**GARANTI
SANS RÉGIME
100% PLAISIR**
↓
**BON POUR LA SANTÉ
& LE MORAL**

LES AUTEURES

Un ton : Florence De Le Rue. Diététicienne, psycho-nutritionniste, coach... et gourmande, elle reprend toutes les idées reçues qu'elle entend dans son cabinet. Sa mission : aider à retrouver le bonheur de manger. Sa méthode : le plaisir, encore le plaisir, l'écoute et la positive attitude.

Une patte : Emma Tissier. Illustratrice, elle travaille pour la publicité, la presse et l'édition. Les recettes, pour elle, c'est trop de mots, trop de lignes, trop de mesures. Elle préfère les traduire en dessins, faciles à partager, à mémoriser.

Elles ont créé le blog mercigigi.com et le personnage de **Gigi**.



144 pages | format 16 x 21,5 cm | broché à rabats | 13,50 €

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 • ✉ raphaelle.gourvat@albin-michel.fr



0 → un dwich = un repas