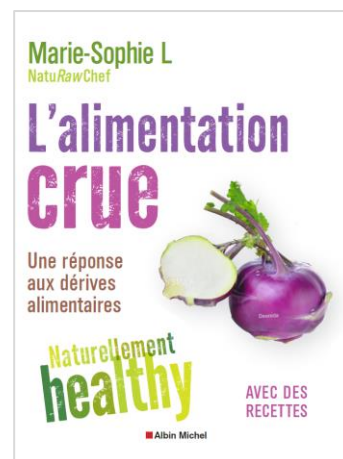




En librairie le 4 avril 2018



L'alimentation crue Naturellement healthy

NatuRawChef Marie-Sophie L

LE LIVRE

**Et si manger cru était une réponse aux dérives alimentaires actuelles ?
Un mode de nutrition résolument sain, cohérent, qui réconcilie plaisir et santé
tout en respectant nos besoins vitaux et ceux de la planète ?**

Fidèle à sa double approche de naturopathe et de *Raw Chef*, Marie-Sophie L nous invite à expérimenter la cuisine crue, bien au-delà des salades ou du « tout cru ». Sa gastronomie, à la fois hautement vitalisante et délicieuse, participe d'un art de vivre dont elle délivre les secrets.

◆ Partagez son expérience et son enthousiasme, et découvrez les **bénéfices d'une alimentation vivante** qui nourrit le corps autant que les sens et l'esprit.

◆ Passez du cuit au cru en douceur, grâce à un **programme** facile et rapide (comprenant **recettes, techniques de bases et conseils pratiques**) qui lèvera vos appréhensions et vous prouvera que ce n'est ni compliqué, ni cher, ni long !

Loin de tout dogmatisme, une approche pertinente, inédite et gourmande qui décomplexe et réjouit !

L'AUTEURE



NatuRawChef Marie-Sophie L est naturopathe depuis trente ans et formée à la *raw food* (alimentation crue) en Californie dans les plus grandes écoles de cuisine, dont The Living Light Culinary Institute. Elle initie à la découverte de sa gastronomie crue lors de dégustations sensorielles et en enseigne les principes. Elle propose des programmes de formation en ligne sur son site www.linstantcru.com et forme également les professionnels de la restauration, notamment de la haute cuisine. Elle est l'auteure de *L'Instant cru* (2015).

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

Attachée de presse : **Chantal Mamou-Mani** ☎ 01 47 54 91 28 – 06 60 63 58 79 - cmamoumani@gmail.com
Assistante : **Charlotte Varlet** ☎ 01 42 79 18 95 - charlotte.varlet@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*

Environ 4 titres par an. Format 160 x 205 mm, 192 pages, 12 €.

