

À PARAÎTRE
LE 13 OCTOBRE



L'ALIMENTATION « SPÉCIAL IMMUNITÉ »

De Véronique Liesse & Alix Lefief-Delcourt

LES CONSEILS INDISPENSABLES POUR
RÉGULER SON IMMUNITÉ PAR L'ASSIETTE !

Pour beaucoup, l'immunité se limite à nous protéger des infections hivernales à savoir les rhumes, les gripes et les nez qui coulent. Pourtant, il n'existe sans doute pas une seule maladie qui ne soit pas liée à notre immunité. Même l'obésité n'y échappe pas. On parle même d'ostéo-immunité car il existe un dialogue entre le squelette et notre système de défense !

L'IMMUNITÉ, C'EST LA VIE !

Et bonne nouvelle ! On peut agir sur lui, le renforcer ou le réguler, **par notre alimentation** et notre mode de vie. Tomber malade, le rester ou l'être sévèrement n'est pas que le fruit du hasard.

Cet ouvrage très complet nous donne tous les conseils indispensables pour réguler notre immunité.

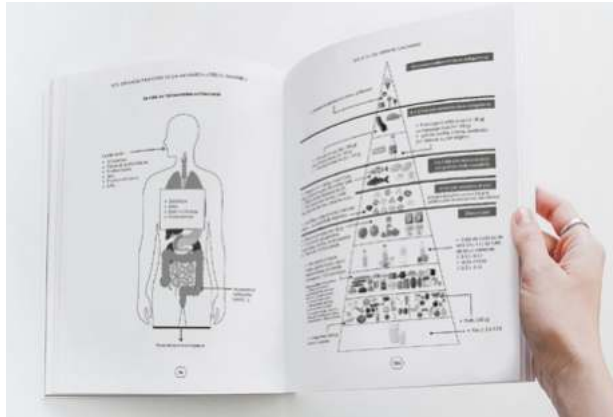
➤ **Tout savoir sur le système immunitaire**

son fonctionnement, l'impact de l'âge, de la génétique et de l'épigénétique, du sexe, du mode de vie, des maladies chroniques, de la pollution.



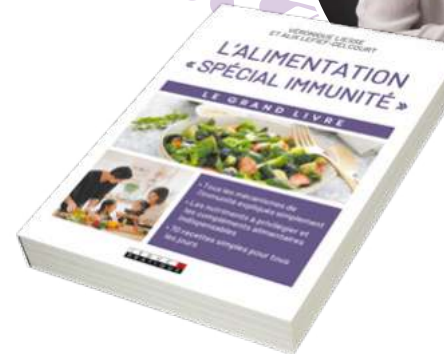
➤ **Les principes de l'alimentation « spécial immunité »**

les 5 grandes règles d'or à adopter, les nutriments clés, les coups de pouce de la nature, sans oublier les règles d'hygiène de vie (activité physique, gestion du stress..).



➤ **70 recettes saines et gourmandes**

telles que porridge d'avoine et de châtaigne, tartine de ricotta et foie de morue, curry de pois chiches aux épinards, salade de mangues au gingembre...



A paraître le 13 octobre

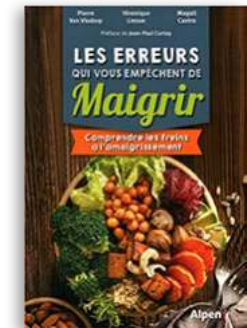


VÉRONIQUE LIESSE est **NUTRITIONNISTE** et **MICRONUTRITIONNISTE**.

En dehors de ses consultations et de l'enseignement (dont un DU en santé, diététique et physionutrition à l'Université de Grenoble pour les professionnels de la santé), elle est coach et formatrice dans les entreprises qu'elle accompagne pour optimiser santé, bien-être, qualité de vie et performance des collaborateurs.

Éditions Leduc.s
256 Pages - 18 €

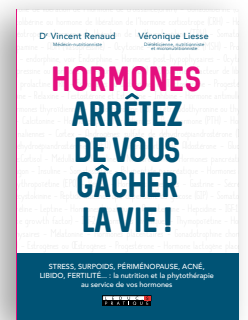
Véronique est l'auteure de plusieurs livres :



Les erreurs qui vous empêchent de maigrir
aux éditions Alpen (2017)



Le grand livre de l'alimentation « spécial énergie »
aux éditions Leduc.s (avril 2019)



Hormones, arrêtez de vous gâcher la vie
aux éditions Leduc.s (octobre 2019)