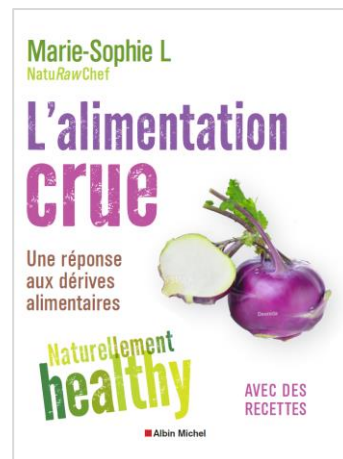




En librairie le 4 avril 2018



## 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 *gastrawnomie*, 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](http://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](mailto:cmamoumani@gmail.com)  
Assistante : **Charlotte Varlet** ☎ 01 42 79 18 95 - [charlotte.varlet@albin-michel.fr](mailto: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 €.

