



VAINCRE LE CHOLESTEROL GRÂCE À LA CHRONO-NUTRITION (Nouvelle édition)

Dr Alain DELABOS

En librairie le 3 février 2011

LE LIVRE

Dans cet ouvrage, le Dr Delabos explique en quoi la chrono-nutrition a un rôle déterminant sur notre santé et en particulier sur la **prévention** et le **traitement** de l'hypercholestérolémie. Cette **méthode sérieuse, validée par une étude clinique bouscule les idées reçues** car elle autorise à manger tous les jours : fromage, beurre, steak frites, chocolat noir, amandes, noix... tout en permettant de **retrouver un taux de cholestérol correct**. Encore faut-il ingérer ces aliments en suivant très précisément les rythmes biologiques du corps. Car si l'on respecte la chronobiologie, tout aliment - même habituellement contre-indiqué pour le cholestérol - devient bénéfique à condition qu'il soit absorbé à un certain moment de la journée. Ses principes essentiels peuvent alors parvenir jusqu'à leur site d'action cellulaire.

L'ouvrage expose les principes de la méthode adaptée aux particularités du métabolisme des personnes souffrant d'hypercholestérolémie. Il propose en outre des recettes alléchantes : *Oeufs cocotte aux épices, Livarot en croûte de graine de pavot, Épaule d'agneau farcie à la pistache, Bar grillé aux endives confites, Coquilles Saint-Jacques à la crème de persil, Lychees sauce à la framboise, Mandarines confites et sorbet chocolat, Figs fraîches en compote au sirop d'agrumes...*

L'AUTEUR

Le **Dr Alain Delabos** est le père de la chrono-nutrition. Directeur général de l'IREN (Institut de recherche européen sur la nutrition) depuis sa création en 1996, il est à la tête d'une équipe qui s'est renouvelée et accueille maintenant de jeunes médecins, pharmaciens, nutritionnistes, naturopathes et autres professionnels de la santé.

Le Dr Delabos enseigne à la faculté de pharmacie de Dijon.

Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28
quid@noos.fr

Contact Albin Michel : Jennifer Gaucher ☎ 01 42 79 19 13
jennifer.gaucher@albin-michel.fr