



220 RECETTES RAPIDES POUR MINCIR VITE ET RESTER MINCE

**Alain DELABOS
et Guylène NEVEU-DELABOS**

En librairie le 27 octobre 2011

LE LIVRE

Indispensable pour suivre la Chrono-nutrition en 3 phases

Pour prolonger le succès de son nouveau livre *Mincir vite et rester mince*, le Dr Alain Delabos, aidé de son épouse Guylène, a rédigé un nouveau livre de recettes, complément indispensable pour suivre au quotidien la Chrono-nutrition en 3 phases.

Cet ouvrage permet de respecter les principes de la Chrono-nutrition, tout en découvrant de nouvelles recettes gourmandes pour tous les repas et pour toutes les occasions :

Tarte au camembert, Médailles de lotte au curry, Bricks au thon, Rôti de veau aux morilles, Agneau de lait sauté au curry, Aiguillettes de poulet al limone, Magret de canard au cidre, Poires au parfum de réglisse, Cerises aux amandes amères..

Vous trouverez aussi :

- Un rappel des principes de la Chrono-nutrition en 3 phases
- Tous les tableaux de proportions à respecter pour chaque phase
- Des idées de goûters rapides et ultra-rapides
- Des conseils pratiques pour vous organiser et gagner du temps

L'AUTEUR



Le **Dr Alain Delabos**, concepteur de la Chrono-nutrition®, est directeur général de l'IREN'S (Institut de recherche européen sur la nutrition et la santé) depuis sa création en 1996. Il est ainsi à la tête d'une équipe de médecins, pharmaciens, nutritionnistes, naturopathes et autres professionnels de la santé. Il est l'auteur du best-seller *Mincir sur mesure grâce à la Chrononutrition* et de *Mincir en beauté grâce à la Morpho-nutrition*, *230 recettes gourmandes pour mincir sur mesure*, *La cuisine saveur pour mincir en beauté*, *Le régime starter*, *Mincir gourmand spécial Chrono-nutrition*, *La Chrono-nutrition spécial Ramadan*, *Vaincre le cholestérol grâce à la Chrono-nutrition*, *Mincir vite et rester mince*.

Guylène Neveu-Delabos, son épouse, a créé et testé toutes les recettes de ce livre.

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