



## **MINCIR SUR MESURE GRÂCE À LA CHRONO-NUTRITION®** (Nouvelle édition)

**Dr Alain DELABOS**

**En librairie le 22 mars 2012**

### **LE LIVRE**

---

**Un grand classique déjà vendu à plus de 450 000 exemplaires**

Élaborée en 1986 par le Dr Alain Delabos et testée médicalement par l'équipe des scientifiques de l'IREN'S (Institut de recherche européen sur la nutrition et la santé), cette méthode révolutionnaire permet de mincir là où il faut, sans se priver.

Elle nous apprend à faire notre propre **évaluation morphologique**, afin de comprendre pourquoi nos kilos superflus sont localisés sur telle ou telle partie de notre corps et de corriger d'éventuelles erreurs.

Fondée sur le principe de la **chrono-nutrition**, cette méthode permet de consommer tous les aliments habituellement interdits par les régimes classiques... mais au bon moment.

Car tout aliment est bénéfique s'il est consommé en fonction de l'horloge biologique du corps. Ses principes essentiels peuvent ainsi parvenir jusqu'à leur site d'action cellulaire, alors que le même aliment, pris à un autre moment, s'oriente vers une voie de stockage.

### **NOUVEAU**

**Les aliments que l'on peut augmenter à volonté :  
fromages le matin, viandes à midi, poissons et fruits de mer le soir.**

- Retrouvez naturellement une silhouette harmonieuse
- Réintégrez dans votre quotidien : fromage, pain, steak-frites, chocolat, amandes...
- Recevez vos amis sans les mettre au régime
- Succombez aux goûters sucrés

**Un livre unique, une méthode simple et efficace,  
plus de 50 recettes et idées-menus  
pour nos sorties et notre vie quotidienne.**

### **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. Il est ainsi à la tête d'une équipe de médecins, pharmaciens, nutritionnistes, naturopathes et autres professionnels de la santé. Il est l'auteur de *230 recettes gourmandes pour mincir sur mesure*, *Mincir en beauté grâce à la Morpho-nutrition*, *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*, *220 recettes pour mincir vite et rester mince*.

**Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28**

[quid@noos.fr](mailto:quid@noos.fr)

**Contact Albin Michel : Jennifer Gaucher ☎ 01 42 79 19 13**

[jennifer.gaucher@albin-michel.fr](mailto:jennifer.gaucher@albin-michel.fr)