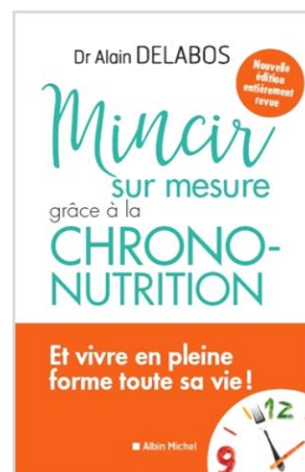


SERVICE
DE PRESSE
ÉDITIONS
ALBIN MICHEL



| EN LIBRAIRIE

Le 24 mars 2021



Mincir sur mesure grâce à la Chrono-nutrition

Dr Alain DELABOS

| LE LIVRE

Vous souhaitez mincir en toute sécurité ?

La Chrono-nutrition vous propose une méthode simple et efficace

Le livre *Mincir sur mesure grâce à la Chrono-nutrition* du Dr Alain DELABOS est LA référence de la Chrono-nutrition depuis 1999. Or, grâce à ses nouvelles recherches scientifiques et à son observation de milliers de patients pendant plus de 25 ans, le Dr Alain Delabos a passé en revue et actualisé sa méthode élaborée en 1986 et validée médicalement par l'équipe des scientifiques de l'IREN'S (Institut de recherche européen sur la nutrition et la santé).

Rappelons que cette méthode permet de consommer pratiquement tous les aliments habituellement interdits par les régimes classiques... pourvu que ce soit 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.

Dans cette nouvelle édition 2021, le Dr Alain DELABOS propose notamment une phase d'apprentissage de 4 semaines pour se familiariser en douceur avec les principes de la Chrono-nutrition. Il 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 nos éventuelles erreurs pour retrouver une silhouette harmonieuse et une bonne santé.

- 4 semaines de menus
- 50 recettes (avec des solutions pour les personnes souffrant de cholestérol, diabète, intestin irritable).
- Des idées de « lunch boxes » (chaudes et froides) pour celles et ceux qui souhaitent emporter leur déjeuner au travail mais qui manquent de temps pour cuisiner des plats élaborés.

| 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*, *Prévenir et traiter le cholestérol grâce à la Chrono-nutrition*, *Prévenir et traiter le diabète grâce à la Chrono-nutrition*, *Mincir vite et rester mince*, *220 recettes pour mincir vite et rester mince...*

| FORMAT environ **400 pages** | format **15,5 x 24 cm** | broché | **19,90 €**

| ATTACHÉE DE PRESSE **Chantal Mamou-Mani** 01 47 54 91 28 06 60 63 58 79 cmamoumani@gmail.com

■ Éditions Albin Michel -22, rue Huyghens, 75014 Paris - Tél. : 01 42 79 10 00