



PRÉVENIR ET TRAITER LE CHOLESTÉROL GRÂCE À LA CHRONO-NUTRITION

Dr Alain DELABOS

En librairie le 5 mai 2016

LE LIVRE

Une approche inédite pour prévenir et vaincre les troubles du cholestérol

Après le succès de ses précédents ouvrages, le Dr Alain Delabos, nutritionniste et concepteur de la chrono-nutrition[®], revient avec une méthode à contre-courant des idées reçues, qui permet de retrouver un taux de cholestérol normal.

Validé par une étude clinique, ce procédé autorise à manger au quotidien des aliments qui, à l'instar du fromage, étaient jusqu'à présent déconseillés.

Son principe : s'il respecte la chronobiologie du corps, tout aliment – même habituellement contre-indiqué pour le cholestérol – devient bénéfique. Quand il est ingéré à un moment précis de la journée, ses principes actifs parviennent jusqu'à leur site d'action cellulaire ; alors que s'il est consommé à contretemps, il devient nocif.

Pour accompagner sa méthode, le Dr Delabos, qui traite les différents cas de cholestérol, nous suggère d'alléchantes recettes : Cabillaud à l'échalote, Confit de canard aux lentilles, Fondue de mont-d'or, Lieu doré au paprika et au cumin, Pavés de rumsteck aux baies roses, Sauté de dinde à l'oseille et au lait de coco, Terrine de fourme d'Ambert et mascarpone, Tartines savoyardes au morbier, Mangues caramélisées à la noix de coco, Figues à la cannelle...

**Rééquilibrer son organisme sans renoncer
aux plaisirs gourmands, c'est possible !**

L'AUTEUR

Le **Dr Alain Delabos** est le père de la Chrono-nutrition[®].

Directeur général de l'Institut de recherches sur la nutrition et la santé (IREN'S). Auteur de plusieurs livres parmi lesquels *Mincir sur mesure grâce à la chrono-nutrition*, *Mincir en beauté là où vous voulez grâce à la morpho-nutrition*, *Le régime starter...*

Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79
cmamoumani@gmail.com

Contact Albin Michel : Emilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95
emilie.corbineau@albin-michel.fr