



LA MÉTHODE HÉPATO-DÉTOX

Mincir durablement et sans danger grâce au foie *(nouvelle édition 2022)*

Dr Réginald ALLOUCHE

En librairie le 15 septembre 2022

LE LIVRE

Une approche totalement inédite de la perte de poids

Après la découverte récente de la fonction décisive jouée par l'intestin et son microbiote, c'est au tour du foie de faire son « coming out » comme acteur jusqu'ici discret mais essentiel de la bonne santé de notre corps. Dans cet ouvrage, le Dr Réginald Allouche nous explique en quoi le foie (qui filtre 1,5 litre de sang par minute au repos) est responsable de plus de 75 transformations indispensables à la vie et surtout qu'il est l'artisan majeur de la perte de poids. Le Dr Allouche nous apprend également comment, par exemple, activer les capteurs du plaisir et de la satiété pour réguler notre prise alimentaire... De plus, dans cette **nouvelle édition**, vous découvrirez le rôle **surprenant du foie dans le ralentissement du vieillissement** et les résultats des recherches les plus récentes. Vous trouverez les réponses à vos questions et à beaucoup d'autres en découvrant **une méthode facile à mettre en œuvre** pour détoxifier son foie tout **en perdant du poids de manière assez spectaculaire**, jusqu'à la stabilisation sur le long terme.

Les bonus :

- des journées types (y compris pour végétarien, intolérants au lactose ou au gluten, etc.) ;
- des recettes et des menus (selon les saisons) ;
- des listes d'aliments à privilégier ou à éviter en tenant compte des saisons;
- des recettes (hépato-compatibles) ;
- un tableau de suivi de programme et aussi et surtout un test afin de déterminer votre niveau de risque.

L'AUTEUR

Le **Dr Réginald Allouche** est médecin nutritionniste, ingénieur biomédical et chercheur dans le domaine de la prévention du diabète et du surpoids. Il a également enseigné à l'Ecole centrale de Paris. Il est l'auteur de nombreux articles scientifiques et de plusieurs livres parmi lesquels *La Méthode Antidiabète* (2015, Flammarion) et *Le Plaisir du sucre au risque du prédiabète* (2013, Odile Jacob). Il est aussi membre du comité scientifique de Santé magazine.

Chantal Mamou-Mani ☎ 06 60 63 58 79
cmamoumani@gmail.com