

# La Saine Attitude

## Petit guide de l'alimentation saine

Véronique LOPEZ



### Faire le choix de manger mieux !

Bon alors, qu'est-ce qu'on mange ?

C'est sûrement la question que vous vous posez lorsque vous entendez ou voyez dans les médias les multiples recommandations, conseils et mises en garde concernant l'alimentation, ainsi que les divers modes alimentaires qui foisonnent un peu partout. De la cuisine sans lait et sans gluten à la cure de jeûne en passant par le régime végétarien ou végan, tous veulent nous faire croire qu'ils sont la solution aux maladies dites de civilisation : allergies et intolérances, cancers, obésité...

Dans tout cela, qu'est-ce qui est vrai ? Qu'est-ce qui relève de la publicité ? Qui croire ? Comment faire le tri ?

L'auteure de ce guide de l'alimentation saine, qui ne se revendique d'aucun courant particulier, vous donne des réponses claires qui vous permettront de faire les bons choix en toute conscience et d'adopter la « saine attitude ».

Pages: 160

Collection: Nature & Bien-être

Format: 15 x 23 cm - Q191

Prix de vente: 13 € • 14.90 CHF

ISBN: 978-2-35805-203-0

Mise en vente: 10 avril 2017

Région de l'auteur: Maine-et-Loire (49)



**Éditions**  
**Quintessence**

Contact Presse: [presse@holoconcept.eu](mailto:presse@holoconcept.eu)  
Rue de La Bastidonne • 13678 Aubagne cedex • France  
Tél.: (33) 04 42 18 90 94 • Port.: (33) 06 32 54 27 10  
[infos@holoconcept.eu](mailto:infos@holoconcept.eu) • [www.editions-quintessence.eu](http://www.editions-quintessence.eu)



*Formatrice dans le domaine de la santé et passionnée par la question alimentaire, en lien avec l'écologie et la solidarité, Véronique LOPEZ souhaite que tout un chacun s'intéressant un tant soit peu à l'alimentation, prenne conscience de ce qui se joue à travers les recommandations, informations et injonctions de toute sorte, puisse faire le tri et prendre de la hauteur afin d'arriver à la « saine attitude ».*