



Éditions  
de La Martinière

# FAITES LA PAIX AVEC VOTRE ASSIETTE

Le juste poids par la naturopathe des stars

Catherine Malpas



Catherine Malpas, naturopathe et coach en stratégie nutritionnelle, propose une nouvelle philosophie de vie, sans frustration, pour perdre du poids durablement tout en recouvrant de la vitalité. Son approche de la santé est un art de vivre basé sur une hygiène de vie conforme à la physiologie humaine.

Son protocole de santé repose sur 4 piliers :

- Un recadrage alimentaire basé sur les aliments à l'index glycémique bas (qui évitent les pics de glycémie favorisant le stockage des graisses).
- L'élimination des toxines en mettant l'organisme au repos une fois par semaine par des monodiètes.
- La gestion des émotions en apprenant à écouter les signaux de son corps.
- L'exercice physique régulier.

Un livre très pratique, ludique et interactif.

ART DE VIE

145 x 220 mm - 320 pages

17 mai 2017 - 9782732476919

19.9 €

**Catherine Malpas est naturopathe diplômée IFN et coach en stratégie nutritionnelle.** Confrontée aux graves problèmes de santé de sa jeune **sœur insulinodépendante**, elle s'engage dans une **formation en naturopathie**. En 2011, elle crée sa méthode, « **Revital fit** ». Elle aborde la nutrition sous l'angle de la compréhension des mécanismes qui conduisent à la maîtrise de soi, une approche plus intéressante et plus motivante que la simple proposition d'un régime souvent vécu comme une frustration.

Du même auteur



[www.facebook.com/editionsdelamartiniere](http://www.facebook.com/editionsdelamartiniere)

[www.twitter.com/editionsdelamartiniere](http://www.twitter.com/editionsdelamartiniere)

[contact@lamartiniere.fr](mailto:contact@lamartiniere.fr)