

Manger c'est prendre soin de son corps et de son âme.



UN REGARD SUR LE MESSAGE DE LA PERTE DE POIDS

CHAPITRE 1
DU POIDS IDÉAL AU
POIDS D'ÉPANOUISSEMENT

DÉCOUVRIR LES PAGES QUI SUIVENT EN QUELQUES MOTS

Des normes statiques
→ L'indice de masse corporelle (IMC), cette norme utilisée pour établir le poids idéal, ne cesse de grimper. La population prend plus de poids chaque année.

Surpoids et santé
* Le surpoids est une réelle menace non seulement pour notre santé mais aussi pour la santé économique et planétaire.

Surpoids et moral
→ Accumuler les échecs, perdre confiance en soi... Voilà les effets sournois et déléters des régimes à effet yo-yo. Et si on s'aimait mieux?

Trouver son poids d'épanouissement
} Le poids d'épanouissement est celui dicté par notre monde intérieur, celui que l'on ressent, qui nous va comme un gant. Le poids d'épanouissement se trouve au croisement de la balance et de la prise de conscience de notre valeur.

Comment y arriver?
En arrêtant de culpabiliser, de se restreindre mais surtout en partant à la découverte de son corps et de tous les possibles.

RECOURIR À LA TABLEAU DE LA PARTIE DU LIVRE

Avec une cuillère de chantilly si ça me plaît!

Ce livre est un soulagement pour tous les gourmands de la terre, lassés des régimes aux promesses non tenues, mais pas encore prêts à renoncer à leur ligne. Je n'ai qu'une hâte, vous le faire découvrir parce que j'y ai appris qu'en matière de poids, il est possible de tout avoir: le plaisir et la ligne !

Lut Van Lierde, diététicienne et auteure de « Ligne, avec une cuillère de chantilly si ça me plaît! », va à contre-courant de ce qui est généralement proposé et écrit sur les régimes, à savoir qu'il faut souffrir et se tenir à des règles strictes pour devenir ou rester mince. Elle se délecte volontiers d'une pizza napolitaine ou d'un croissant nappé de confiture parce qu'elle explique que les aliments, tous, nous veulent du bien et que tout est une question de dosage.

Son approche est basée sur des preuves scientifiques solides et sur son expérience de diététicienne praticienne. Elle la transmet grâce à sa méthode, la Nutrition Sensitive. Lut

y partage des clefs pour comprendre la nutrition et se reconnecter à nos besoins. C'est une approche fondée sur le plaisir, ingrédient indispensable pour retrouver ou maintenir un poids grâce auquel nous nous sentons pleinement épanouis ... à vie. C'est la promesse qu'elle fait dans Ligne. Je l'ai lu comme une recette festive, sans jamais me perdre dans ses explications.

En refermant ce livre, la gourmande que je suis a poussé un grand « ouf! » de soulagement, plus instruite et plus rassurée désormais devant mes choix alimentaires .

Louise Deprins

*La Nutrition
Sensitive est
une méthode
sans fausses
promesses
avec ce que
les sciences
ont déjà*

*élucidé comme
base mais
agrémentée
d'une cuillère
de plaisir et
de beaucoup
d'amour de soi!*



**Ligne, Avec une cuillère de chantilly
si ça me plaît de Lut Van Lierde**

Editions Soliflor