

« Nous savons tous que nous avons un précieux trésor à préserver : notre santé !

Mais comment faire ? Par où commencer ? Nous entendons sur toutes les ondes « mangez mieux, bougez plus », c'est un bon début, mais est-ce suffisant ?

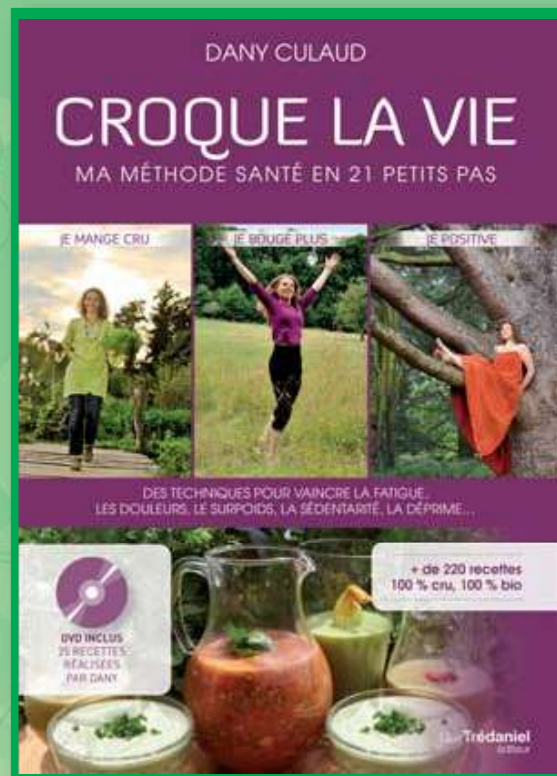
J'ai créé la méthode « croque la vie » suite à mes vingt années de pratique pour tous ceux qui cherchent un mode d'emploi simple à comprendre, facile à mettre en place et efficace. Manger mieux et plus de cru, bouger et respirer, penser plus positif : tels sont les trois piliers de ma méthode en 21 étapes.

De nombreuses études confirment aujourd'hui que l'alimentation crue et vivante est la plus efficace pour l'entretien de nos cellules et la préservation de notre énergie vitale. Mon travail est avant tout d'aider chacun à mettre plus de cru dans son assiette sans pour autant passer à du 100% cru. Là encore, une attitude pas à pas est préférable. Et pour notre pays de gourmets et gourmands : c'est délicieux ! Je vous promets un voyage gustatif éblouissant pour vos papilles avec plus de 200 recettes de cuisine vivante savoureuses et faciles à préparer, économiques et écologiques. Une cuisine antifatigue, bénéfique pour la ligne et pour la peau, sans viande, sans gluten, sans produits laitiers et 100% bio.

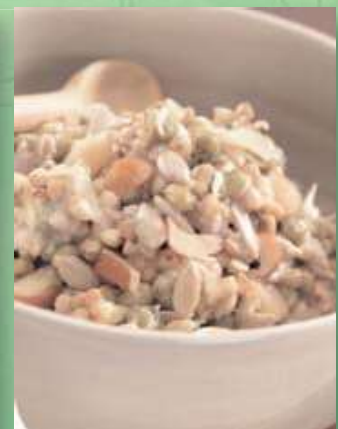
Le mouvement c'est la vie ! Les effets bénéfiques des activités physiques et sportives sur la santé sont connus depuis l'Antiquité, et confirmés par toutes les études épidémiologiques modernes.

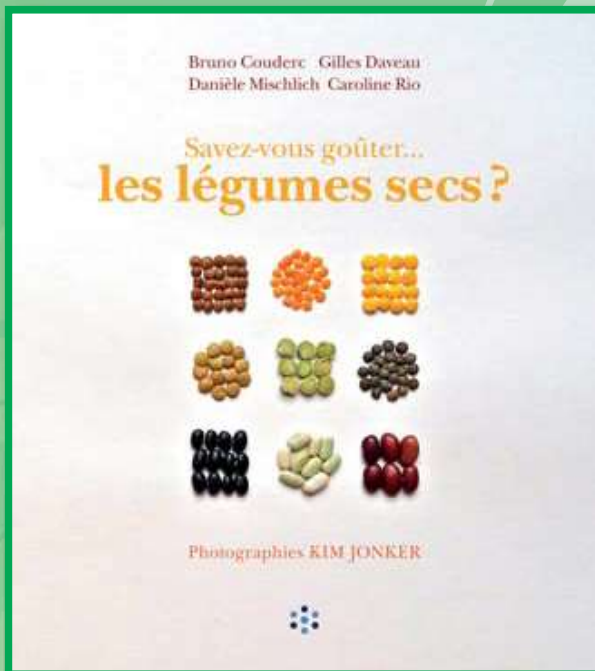
Les bienfaits sont multiples en termes de prévention.

Et penser, c'est comme respirer, c'est automatique ! Or nos pensées ont une puissance opérative impressionnante ! Elles influencent nos actes et notre santé mentale. Il est donc nécessaire de veiller aux pensées que nous émettons et entretenons. Leur influence sur nous, notre santé physique et psychique, et sur notre entourage est énorme, en positif ou en négatif, selon nos choix. Ce livre, j'aimerais qu'il soit une véritable source de jouvence anti fatigue ; chaque astuce ou exercice proposé est une source de vitalité, une invitation à se faire du bien facilement, sans gros effort, mais avec une grande régularité. »

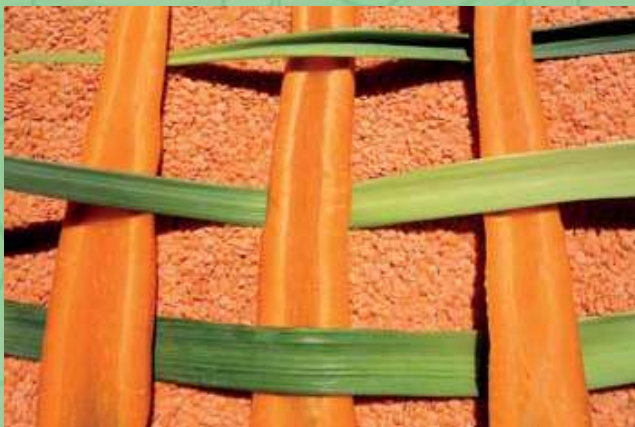


CROQUE LA VIE
Ma méthode en 21 petits pas
DVD inclus avec 25 recettes
DANY CULAUD
Editions Guy Trédaniel 24,95 €





SAVEZ-VOUS GOÛTER... LES LÉGUMES SECS ?
BRUNEAU COUDERC, GILLES DAVEAU,
DANIÈLE MISCHLICH, CAROLINE RIO
PHOTOGRAPHIES : KIM JONKER
Presses de l'EHESP 22 €



Les chefs Gilles Daveau et Bruno Couderc

Credit photo : DR

Dans tous les pays, le développement économique s'est accompagné d'un abandon progressif des lentilles, des haricots, des pois ou des fèves au profit de la viande. On préconise cependant partout leur consommation, l'ONU faisant même de 2016 l'année internationale des légumes secs ! Super-aliments, à la fois féculents, sources uniques et bon marché de fibres et de protéines, engrais verts... on envisage désormais ces légumineuses comme des piliers d'une alimentation et d'une agriculture durables pour bientôt 10 milliards d'humains.

Mais pour une part importante de la population qui ne cuisine plus, et connaît mal ces aliments, il faut souvent les ré-approvoiser... à partir de recettes simples, que l'on peut préparer rapidement à partir d'une boîte ou d'un bocal de légumes secs cuits. C'est l'occasion de découvrir une matière culinaire étonnante, fondante et crémeuse, portant parfaitement les parfums, souvent base de sauces dans les cuisines du monde... et qui se décline en tapas multicolores, blinis ou burgers végétaux, ou même en gâteaux surprenants (et sans gluten !). On pourra ensuite acheter bruts et cuire soi-même ses pois ou haricots, pour des préparations toujours peu onéreuses, même en bio. Ce beau livre propose de redécouvrir leur histoire et leur potentiel culinaire et nutritionnel étonnant, à travers les regards croisés des cuisiniers Bruno Couderc et Gilles Daveau, du docteur Danièle Mischlich et de la diététicienne Caroline Rio. Gourmandes et faciles à réaliser, idéales pour les petits budgets, les 70 recettes proposées suivent une progression pas à pas, du plat le plus simple au plus élaboré, pour composer en quelques minutes un repas sur le pouce ou redécouvrir les grands classiques des traditions populaires. Les chefs Régis Marcon, Beena Paradin et Johanne Vigneau complètent ce parcours gastronomique aux couleurs du monde et la photographe Kim Jonker apporte une vision très moderne de ces aliments d'avenir...