



Cétogène – Nos 150 meilleures recettes

Par les auteures des ouvrages à succès *Perdre du poids en mangeant du gras*, tomes 1 et 2 !

Québec, le 17 octobre 2019 – Pratico Édition est fière de vous présenter son tout nouveau livre intitulé *Cétogène – Nos 150 meilleures recettes* par Josey Arsenault et Dre Èvelyne Bourdua-Roy. Ces auteures sont deux références en matière d'alimentation cétogène et leurs ouvrages se retrouvent au palmarès des livres les plus vendus au Québec depuis le succès *Perdre du poids en mangeant du gras*, tomes 1 et 2.

Vous n'êtes pas encore initié à l'alimentation céto ?

Toutes les recettes contiennent un maximum de 10 g de glucides par portion, incluant les accompagnements, en plus d'être accessibles et toutes plus alléchantes les unes que les autres. Que vous soyez un fervent adepte de cette alimentation qui intéresse de plus en plus de professionnels de la santé ou que vous en soyez à vos débuts, ce livre vous permettra de faire le plein d'inspiration pour renouveler le plaisir de manger céto au quotidien !

L'alimentation cétogène démystifiée !

La diététiste-nutritionniste Valérie Dussault démystifie l'alimentation cétogène pour vous aider à mieux la comprendre et à l'appliquer au quotidien. Certes, l'alimentation cétogène suscite actuellement beaucoup de discussions et de divergences d'opinion – et c'est souhaitable ! –, mais cette alimentation peut aussi être une piste de solution pour améliorer votre santé.

Où se le procurer ?

Pour vous procurer le livre *Cétogène – Nos 150 meilleures recettes* par Josey Arsenault et Dre Èvelyne Bourdua-Roy, visitez notre site Web au www.boutique.pratico-pratiques.com ou achetez-le en magasin au coût de 29,95 \$.

Pour en savoir plus ou pour planifier une entrevue, communiquez avec :

Gabrielle Picard, chargée de projets communications et marketing

Pratico-Pratiques

418 877-0259, poste 245

gpicard@pratico-pratiques.com

