

Un ouvrage qui rassemble les recettes minceur préférées de Caty !

Québec, 9 janvier 2020 – Caty Bérubé est fière de vous présenter son tout nouveau livre, intitulé *Mes meilleures recettes minceur*, issu de la collection « Avec Caty ». Pour la première fois, Caty dévoile des recettes secrètes tirées de son recueil personnel : il s’agit de repas classiques, simples et savoureux qu’elle cuisine pour sa famille. Ces recettes lui ont permis, au cours des dernières années, d’atteindre et de maintenir son objectif de perte de poids !

Des recettes pour bien manger et faciliter votre quotidien

Ce livre rassemble des idées de déjeuners sur le pouce et des repas faciles de semaine, en plus de recettes plus élaborées pour le week-end. Vous y trouverez également des lunchs express, des desserts satisfaisants et des brunchs rassembleurs. *Mes meilleures recettes minceur* regroupe les recettes que Caty Bérubé adore cuisiner à la maison pour se faire plaisir tout en maintenant ses objectifs santé, et qui plaisent à toute sa famille. Elle vous y propose aussi tous ses trucs et astuces minceur pour bien gérer votre alimentation au quotidien.

« Pour moi, la perte de poids s’inscrit dans un mode de vie équilibré et elle ne concerne pas que l’alimentation. L’hydratation, le sommeil, l’activité physique, la respiration et, surtout, le plaisir : voilà ce qui, selon moi, nous permet d’atteindre nos objectifs santé ! », déclare Caty Bérubé en entrevue avec son équipe.

Mes meilleures recettes minceur – Des recettes simples et accessibles

Ce livre deviendra votre bible pour garder le cap sur vos bonnes habitudes alimentaires. *Mes meilleures recettes minceur*, de la collection « Avec Caty », est **disponible en ligne**, sur le site Web boutique.pratico-pratiques.com, et **partout en kiosque dès le 9 janvier 2020** au coût de **29,95 \$**.

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

Gabrielle Picard

Chargée de projets communications et marketing
418 877-0259, poste 245
gpicard@pratico-pratiques.com

