



## **La méthode Chataigner, l'alimentation des gens heureux**

**Spécialiste reconnue de l'alimentation et de la gestion du poids, et auteure d'une méthode innovante, la Méthode Chataigner, regroupant l'hypnose, la nutrithérapie et la nutrition anti-addiction, Frédérique Chataigner publie chez Hachette, son nouveau livre : Méthode Chataigner, l'alimentation des gens heureux. Plus de 300 pages pour suivre une méthode qui a fait ses preuves et se régaler avec 100 recettes de**

# cuisine santé et plaisir !



Méthode Chataigner, l'alimentation des gens heureux

Pour reprendre le contrôle de son comportement alimentaire.

Pour se délester des kilos en trop.

Pour être en pleine forme et améliorer sa santé.

**Frédérique Chataigner** dévoile dans son 2e livre, **Méthode Chataigner, l'alimentation des gens heureux**, les grands fondements et principes de sa méthode, les clés pour les adapter à chacun, et de succulentes recettes de cuisine santé et plaisir !

Loin des régimes traditionnels, la méthode Châtaigner allie nutrition logique, hypnose et nutrithérapie. En sept étapes, cette méthode innovante permet d'atteindre son poids de forme, de le garder, et de trouver la voie vers le bien-être.

Dans la 1ère partie de son ouvrage, Frédérique Chataigner détaille sa méthode et ses 7 étapes et livre des conseils pratiques pour gérer diverses situations - les extras, les repas de familles, les vacances ou encore le restaurant.

La seconde partie invite quant à elle à passer en cuisine avec 100 recettes minceur et bien-être. Chili con seitan, décoction ayurvédique, nage de Saint-Jacques au safran et riz à l'encre de seiche, cappuccino de pois cassés, jus de légumes façon Breuss, couscous végétarien de Monica, salade de papaye verte... Toutes les recettes sont d'ailleurs classées en annexe selon leurs bénéfices santé (transit, mémoire, baby-blues, problèmes inflammatoires ou cancers...).

En bref, un livre pour se réconcilier avec son corps, se régaler... et adopter l'alimentation des gens heureux !

**La méthode Chataigner, l'alimentation des gens heureux**

Éditions : Hachette

Nombre de pages : 311

Prix : 20 €

[www.poidsdubonheur.com](http://www.poidsdubonheur.com)