

Guide et recettes pour manger GAPS

Denise Kruger Fantoli



**238 recettes sans gluten - céréales - sucres raffinés - colorants
additifs - produits laitiers industriels - amidon**

Préface : Dr Natasha Campbell-McBride - Basé sur le livre : Le syndrome entéro-psychologique
GAPS - Gut and Psychology Syndrome

Ce guide et livre de recettes est un complément au livre
du **Dr Natasha Campbell-McBride** :
Le syndrome entéro-psychologique. GAPS (2011).



Il a été conçu afin de faciliter la mise en place de la
thérapeutique GAPS.

Vous y trouverez :

- des conseils pour bien débiter le traitement GAPS,
- la liste détaillée du matériel requis,
- des tableaux aidant à comprendre la logique des étapes à suivre,
- des témoignages et idées pratiques tirés de 15 ans d'expérience GAPS.

Les recettes richement illustrées sont simples et demandent peu de temps pour leur réalisation. Classées selon les étapes du traitement GAPS, elles sont compatibles avec la nutrition Paléo.

Une fois de nouvelles habitudes prises, l'alimentation GAPS vous paraîtra logique et évidente : c'est un retour à une cuisine traditionnelle avec des aliments sains tels que nous les offre notre terre.

En expérimentant l'alimentation GAPS, vous allez réaliser à quel point notre organisme est bien fait et découvrir son énorme capacité d'autoguérison. Vous allez, surtout, apprendre à vous écouter...

Denise Kruger Fantoli est infirmière, thérapeute, et praticienne GAPS. Faisant bénéficier sa propre famille d'une alimentation GAPS depuis de nombreuses années, elle a ouvert le Centre de Nutrition Holistique en Suisse en 2008 où elle reçoit principalement des enfants ou adultes souffrant des syndromes entéro-psychologiques et entéro-physiologiques. Elle s'est spécialisée dans la prise en charge de l'autisme et se forme régulièrement aux nouvelles approches complémentaires.

Ce livre partage tout le savoir que Denise a accumulé durant des années. Les recettes sont succulentes et les images magnifiques.

Je recommande chaleureusement ce livre à toute personne qui a besoin de guérir son corps d'une maladie chronique, physique ou mentale.

ISBN 978-2-8399-1904-3



9 782839 919043 >

Dr Natasha Campbell-McBride

CHF 32.-