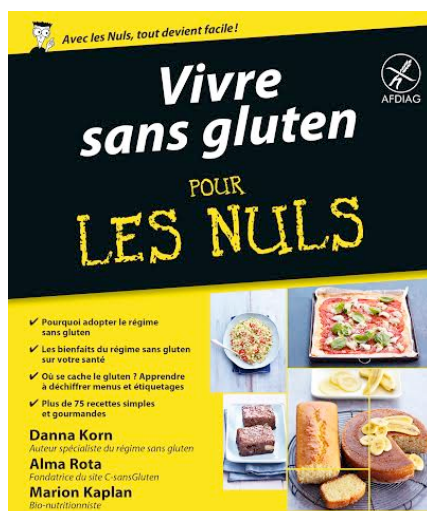


En librairie le 3 septembre 2015
Disponible sur efirst.com



Vivre sans gluten Pour les Nuls

Un livre d'Alma ROTA et Danna KORN
Préface de Marion Kaplan, bio-nutritionniste
avec le soutien de l'AFDIAG (Association Française des Intolérants au Gluten)

Tout savoir pour vivre sans gluten mais pas sans plaisir !

Le livre s'adresse aussi bien aux personnes qui souffrent de la maladie cœliaque (intolérance au gluten), d'une allergie au blé, qu'aux hypersensibles au gluten ainsi qu'à leur entourage ou à ceux qui souhaitent tout simplement abandonner l'omniprésent et omnipotent duo blé-lactose pour une cuisine saine, non modifiée, et trouver un nouveau bien-être alimentaire.

Plus de 600.000 personnes sont concernées en France par la maladie cœliaque dont près de 80% non encore diagnostiquées. Depuis février 2015, la Sensibilité au Gluten Non Cœliaque (SGNC) est reconnue par les scientifiques et pourrait concerner entre 20 et 30% de la population. Alors phénomène de mode, lubie des stars d'Hollywood pour perdre du poids ou problème de santé publique?

Le livre fait la chasse à toutes les idées reçues. Détrompez-vous, le régime sans gluten ne rime pas forcément avec contraintes, absence de vie sociale, privation de gourmandises et même perte de poids ou carences !

Inclus dans le livre :

- Adopter le régime sans gluten et comprendre ses bienfaits sur la santé
- Se faire diagnostiquer et faire la différence entre intolérance, sensibilité et allergie
- Apprendre à connaître les aliments autorisés (et interdits) et à déchiffrer les étiquettes de produits pour optimiser son shopping
- Cuisiner sans grever son budget grâce à plus de 75 recettes simples et délicieuses
- Réussir ses sorties et voyages

LES AUTEURS

> **Danna Korn** : Elle est considérée comme l'une des spécialistes du régime sans gluten aux Etats-Unis.

> **Alma Rota** : Professionnelle des médias numériques, elle a fondé, en 2012, après avoir découvert son intolérance au gluten, le site C-sansGluten.com, premier site français dédié à l'actualité et à la vie sans gluten. Dans le cadre de son travail, Alma a collaboré, entre autres, avec les magazines Rolling Stone, Les Échos, Men's Health, Coach, Shape, Questions de femmes et Runner's World, la radio Europe 1 et la chaîne Santé Vie.