

**Manger équilibré pour être en bonne santé
et prendre du plaisir sans complexes.
Oui, mais comment faire ?**



VIDAL, le spécialiste de l'information santé, lance :

**Le guide de
l'alimentation
équilibrée**

**Mieux manger
sans se compliquer la vie**

Comment s'y retrouver parmi les conseils nutritionnels ?

Aujourd'hui, les recommandations nutritionnelles nous assaillent de toutes parts. Le slogan « Cinq fruits et légumes par jour » est ancré dans nos esprits et les féculents sont passés du statut de vilains à celui d'aliments indispensables. Dans la jungle des conseils nutritionnels parfois contradictoires, il est facile de se perdre et parfois de se décourager ! Pour comprendre vraiment ce qu'est une alimentation équilibrée et améliorer ses habitudes sans oublier le plaisir de manger, **VIDAL, le spécialiste de l'information santé, lance le Guide de l'Alimentation équilibrée qui concilie plaisir et équilibre.**

Comment résister aux effets de mode ?

Faut-il bannir le sucre ? Manger bio, à quoi ça sert ? Les sucres lents, c'est sérieux ? Le lait de soja peut-il remplacer le lait de vache ? Pour répondre aux questions fréquemment posées et couper court à quelques idées reçues tenaces, le *Guide de l'Alimentation équilibrée* propose une information simple et accessible pour que chacun se constitue des **repères fiables et durables, loin des régimes miracles ou des règles inapplicables.**

Comment cuisiner équilibré au quotidien ?

Choisir les bons produits et décrypter les étiquettes, s'y retrouver entre les différents labels de qualité, conserver les qualités nutritionnelles des aliments, cuisiner léger, savoir composer les repas, etc. Le *Guide de l'Alimentation équilibrée* fourmille **d'astuces et aide concrètement chacun d'entre nous à adopter une alimentation variée et équilibrée.**

Comment s'adapter aux goûts et aux contraintes de chacun ?

Le guide VIDAL propose des solutions simples et réalistes, adaptées à toutes sortes de situations particulières : manque de temps pour cuisiner, budget serré, palais difficile, manque d'appétit, pauses déjeuner inexistantes, kilos en trop, allergies alimentaires, etc. De quoi se simplifier la vie au maximum !

Comment modifier son alimentation en fonction de son âge ou de sa santé ?

Ce guide rappelle les points essentiels d'une alimentation adaptée à l'âge (adultes, enfants, personnes âgées), aux habitudes de vie (sportifs, végétariens, etc.) ou à l'état de santé (futures mamans, personnes en surpoids, diabétiques, personnes souffrant d'hypertension ou de cholestérol, etc.). Des suggestions de menus viennent compléter des conseils nutritionnels qui tiennent compte du plaisir et des contraintes quotidiennes.

Un ouvrage supervisé par deux experts en nutrition pratique

Le *Guide de l'Alimentation équilibrée* a été supervisé par le **Docteur Philippe Cornet**, médecin généraliste et maître de conférences à la faculté de médecine Pierre-et-Marie-Curie, ainsi que par **Nathalie Masseboeuf**, diététicienne à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière et expert en éducation thérapeutique.



Le guide de l'alimentation équilibrée

Mieux manger
sans se compliquer la vie

En librairies à partir du 18 avril 2008

24 € - 320 pages

Contact presse :

NATKIN PRESSE

Marie-Agnès Linard

01 43 22 92 63

marie-agnes@natkinpress.com