Nouveau venu dans l'univers « bien-être et gourmandise » depuis cette semaine, le livre « Donnez du Gout à votre santé – Les clés d'une hygiène de vie durable » vient de sortir de presse. Son auteure, une jeune et dynamique coach en nutrition, a voulu y rassembler une foule de conseils, astuces mais aussi bonnes pratiques et recettes à s'appliquer à soi mais aussi à toute la famille. Du scientifique au pratique en passant par le ludique et le savoureux, un « tout en un » qui en séduira plus d'un(e).

Linda Gray est une mère de famille, coach sportif et consultante en nutrition santé après un cursus notamment au SIIN, l'Institut Scientifique pour une nutrition raisonnée. Pourtant, son ouvrage se veut plus un guide pratique qu'un écrit scientifique et technique. Certes, les amateurs de nutrition poussée y découvriront les préceptes de base couplés notamment à des outils tels que la chronobiologie nutritionnelle, le décorticage des mécanismes de santé en jeu dans l'assiette et ceux liés à l'hygiène de vie au quotidien. Mais l'ouvrage se veut vulgarisant et, surtout, facile à être mis en pratique au quotidien. Parce qu'il est tout sauf un énième régime temporaire.

Mis en lumière par des recettes santé, destinées aux différents moments repas de la journée, ce travail de partage du plaisir santé se veut pédagogique mais aussi utile que durable. Que l'on soit fin cuisinier ou amateur, expert en nutrition ou simple gourmand en surpoids : chacun y trouvera son compte. Et ses recettes. Celles-ci sont au nombre de 140 et se veulent simples et rapides à réaliser. Tantôt empruntées, tantôt revisitées, parfois inventées, elles sont toutes le reflet de l'alimentation santé durable et de la richesse culinaire qu'offre le monde actuel, tout en favorisant le plus possible des ingrédients frais bien de chez nous. Les épices, les aromates, le sucre naturel des fruits, le croquant des noix, la qualité des produits de saison et ceux issus de filières qui prennent le temps de bien faire les choses, vont sublimer votre assiette, lui donner du goût et vous donner envie d'y revenir. C'est la promesse de ce livre, «Donner du goût à votre santé », vous faire plaisir et vous faire du bien. A vous et à votre famille. Ajoutez-y des astuces pour faire votre marché rapidement tout en respectant les enjeux environnementaux et vous avez un ouvrage complet qui ne devrait plus quitter la table de la cuisine familiale.

Happy food creator, Consultant gastronomie et communication