



ANDRÉA DECAUDIN
@petillium_ - journaliste spécialisée



Dr JULIEN SCANZI
@julien.scanzi - gastro-entérologue



CLAIRE TROMMSCHLAGER
@claire.happydiet - diététicienne-nutritionniste

L'ALIMENTATION

Incredible **micro biote!**

**Les clés pour bien
nourrir votre intestin**





On sait aujourd'hui que notre microbiote intestinal abrite des milliards de micro-organismes qui influencent non seulement notre digestion, mais aussi notre immunité, notre poids et même notre équilibre mental. C'est donc un acteur clé de notre bien-être ! Mais savez-vous comment le nourrir pour maintenir une santé optimale ?

Co-écrit par un gastro-entérologue spécialiste du microbiote, une diététicienne-nutritionniste et une experte de l'alimentation fermentée, ce livre vous révèle comment nourrir votre intestin pour optimiser ses incroyables pouvoirs.

Découvrez dans ce guide pratique et illustré :

- **Les conseils fondamentaux, simples et efficaces** pour prendre soin de votre microbiote au quotidien.
- **26 recettes faciles, gourmandes** et riches en fibres pour nourrir vos bonnes bactéries et booster votre santé.
- **Une initiation à l'art de la fermentation, avec 16 recettes** pour enrichir votre alimentation de saveurs et de bienfaits.

Le bien-être commence dans votre ventre

Dr JULIEN SCANZI, @julien.scanzi, est hépato-gastro-entérologue, conférencier et auteur du best-seller *Incroyable microbiote ! Voyage au cœur des étonnants pouvoirs de l'intestin* aux éditions Leduc. Diplômé d'un master en nutrition et santé, il s'est spécialisé dans le microbiote intestinal et ses maladies.

CLAIRE TROMMENSCHLAGER, @claire.happydiet, est diététicienne-nutritionniste, auteure de *Happy diète*. Spécialisée dans le rééquilibrage alimentaire, sa mission est de faire rimer santé et plaisir au cœur de vos assiettes.

ANDRÉA DECAUDIN, @petillium_, est journaliste, spécialiste de l'alimentation fermentée. Grâce à ses programmes en ligne sur l'art de la fermentation, elle a révolutionné le quotidien de plusieurs milliers de familles.



22 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3304-5



editionsleduc.com

LEDUC



Rayons : Santé, diététique