

- **La méthode de Marion Kaplan pour tempérer les maux du corps**
- **21 jours pour restaurer le microbiote et faire taire l'inflammation chronique**

« Symbiotique offre une solution à la grande majorité de vos problèmes de santé. Cette approche va vous demander une réforme alimentaire importante mais rassurez-vous, tout est expliqué et vous bénéficierez d'un accompagnement étape par étape pour modifier votre alimentation en douceur. Cette méthode innovante s'inspire directement de nos ancêtres. Car l'alimentation de demain sera l'alimentation de nos origines ! » - Marion Kaplan



L'approche nutritionnelle qui réduit l'inflammation

Surpoids, troubles intestinaux récurrents, problèmes de peau, douleurs articulaires, allergies, fatigue chronique... ce sont **les signes d'une inflammation chronique**. Pour tempérer ces maux du corps du quotidien, il est nécessaire de changer ses habitudes alimentaires.

Mais comment déterminer l'alimentation qui fonctionne pour soi ? Quelle est celle qui **réduit l'inflammation, restaure la flore intestinale et préserve la santé globale** ?

Développé par Marion Kaplan, le programme nutritionnel de ce livre est fondé sur **une alimentation de précision, ancestrale, pour laquelle tout le monde est programmé et qui prend en compte le**

métabolisme et la génétique de chacun·e.

Une méthode pas-à-pas en 3 étapes

Le programme de Marion Kaplan est souple, personnalisé. Il se décline 3 étapes :

1 – L'étape DETOX : jeûne suivi d'une alimentation ancestrale stricte.

Objectif : détoxifier et récupérer un microbiote en bonne santé afin de lutter contre l'inflammation.

2 – L'étape ADAPTATION : réintroduction progressive des aliments « modernes ».

Objectif : rééduquer son microbiote et identifier ce qu'il tolère ou pas.

3 – L'étape TOLÉRANCE : consommation raisonnée d'aliments modernes respectueux du microbiote.

Objectif : se faire plaisir sans affecter sa santé

Fondée sur les dernières découvertes en nutrition, ce programme diminue considérablement l'inflammation chronique et réinitialise le métabolisme. En quelques semaines, ce nouveau mode de vie permet à chacun·e de **renouer avec la ligne, l'énergie, le sommeil et la santé immunitaire.**

Et pour accompagner au mieux le lecteur, Marion Kaplan livre **de nombreuses recettes saines et gourmandes** qui lui permettront de passer avec succès les étapes sans la moindre frustration.

L'autrice



Marion Kaplan est naturopathe fonctionnelle depuis plus de 40 ans. Formée par la doctresse Catherine Kousmine, elle a une solide expérience en nutrition. Conférencière et organisatrice de nombreux congrès internationaux, elle est aussi auteure d'une vingtaine d'ouvrages sur la santé et la naturopathie alimentaire. Elle explore les médecines alternatives et partage ses connaissances à travers sa chaîne YouTube « Marion Kaplan & Vitaliseur de Marion » (85K) et le compte Instagram « Vitaliseur »

Contact Presse

Caroline Roche

04.66.53.53.68

06.98.86.48.21

presse@thierrysouccar.com

Symbiotique

29 mai 2024

Marion Kaplan

304 p. / 17 x 23 / 22.90 €

ISBN : 978-2-36549-812-8