

Texte de presse | Janvier 2012

## «SANTÉ & MINCEUR» – Savoir maigrir avec plaisir

Le nouveau livre de Betty Bossi avec guide conseil

Betty Bossi rime avec plaisirs gourmands, même lorsqu'on veut perdre du poids. C'est pourquoi ce nouveau livre réunit des recettes de plats sains, équilibrés, savoureux et rassasiants. De quoi faire disparaître les petits kilos en trop! Le guide conseil élaboré par la Société Suisse de Nutrition SSN contient de nombreux conseils pratiques et présente la nouvelle pyramide alimentaire. Bref, «SANTÉ & MINCEUR» aide à maigrir avec le sourire.

Le nouveau livre est une synthèse de la compétence culinaire de Betty Bossi et de la compétence de la SSN, leader en matière de nutrition.

### Pas à pas vers le succès

Devenir mince, mais aussi le rester: l'objectif à long terme est d'adopter une alimentation saine, sans effet yoyo. Il s'agit par conséquent de modifier pas à pas son comportement alimentaire. «SANTÉ & MINCEUR» de Betty Bossi facilite la prise de décision et aide à maigrir sainement, sans se priver.

### Le plein de saveurs avec 1600 calories

«SANTÉ & MINCEUR» propose des recettes variées pour le petit-déjeuner, le repas de midi, le souper et les desserts. Les repas sont faciles à combiner selon ses goûts. Et sans jamais dépasser les 1600 calories optimales par personne et par jour recommandées par la SSN. Toutes les recettes sont prévues pour deux personnes. Donc simplification au quotidien, sans calcul fastidieux des calories.

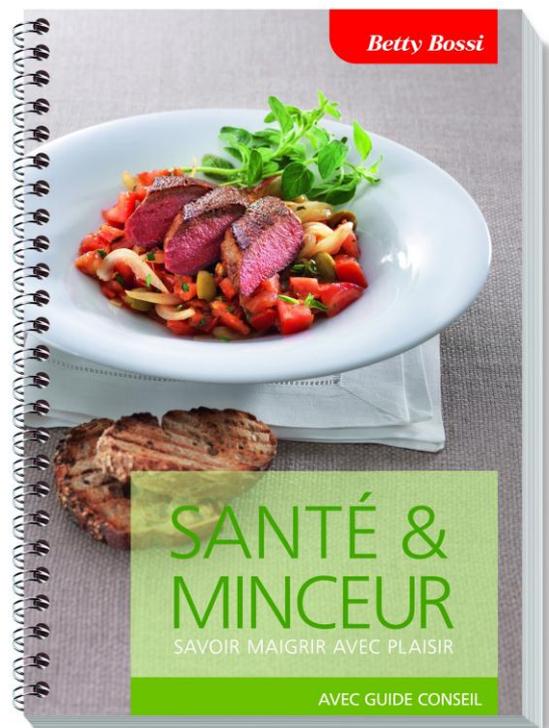
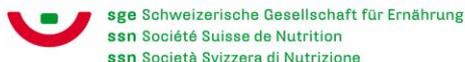
### Guide conseil professionnel

La Société Suisse de Nutrition SSN a réuni dans un guide conseil de nombreux trucs et astuces, et tout ce qu'il est utile de savoir pour maigrir sainement. Elle présente également la nouvelle pyramide alimentaire suisse pour une alimentation équilibrée.

Le nouveau livre «SANTÉ & MINCEUR» de Betty Bossi conduit sans peine, mais avec beaucoup de plaisir, au poids de forme individuel. Une recette qui marche, avec garantie de réussite.

«SANTÉ & MINCEUR» coûte CHF 19.90 (pour les abonnés CHF 14.90). Disponible sur [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch).

En collaboration avec la SSN



Communiqué de presse et photos (300 dpi) à télécharger sur [www.medias.bettybossi.ch](http://www.medias.bettybossi.ch)

Pour de plus amples informations: Danja Spring, Betty Bossi SA, communication/RP, tél. 044 209 18 35, courriel: [danja.spring@bettybossi.ch](mailto:danja.spring@bettybossi.ch), [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)

Questions à la Société Suisse de Nutrition SSN: Christine Dudle-Crevoisier, tél. 079 358 06 30, courriel: [ch.dudle@sge-ssn.ch](mailto:ch.dudle@sge-ssn.ch)