

Nouveauté Betty Bossi: le grand livre des recettes «santé & minceur»

Atteindre son poids santé tout en se régaland

Betty Bossi rime avec plaisirs gourmands, même quand on veut perdre du poids. Tel était déjà le principe du premier livre «santé & minceur», devenu depuis un best-seller. Aujourd'hui paraît la suite en format XL: encore plus de recettes savoureuses et de plats sains et équilibrés qui rassasient et font s'envoler les petits kilos en trop. Avec à nouveau un guide conseil utile élaboré en collaboration avec la Société Suisse de Nutrition SSN.



Pour atteindre pas à pas son poids santé, le nouveau livre propose quantité de recettes nouvelles, équilibrées et savoureuses qui aident à perdre du poids sans se priver et en variant les plaisirs à table. La compétence culinaire de Betty Bossi alliée aux recommandations pratiques de la Société Suisse de Nutrition SSN dans le guide conseil contribuent largement au succès. De quoi changer durablement son comportement alimentaire, atteindre le poids que l'on s'est fixé et surtout le maintenir, sans effet yo-yo.

Maigrir avec plaisir

Le livre se base sur les recommandations de la SSN, soit 1600 calories par jour et par personne, réparties sur trois repas principaux. Ainsi, on maigrit lentement, mais sûrement et sainement. Au choix, des plats délicieux sur 320 pages et sept chapitres: Idées de p'tit déj', Repas froids, Soupes et plats uniques, Plats au four, Repas chauds, Moments gourmands et Desserts.

Conseils utiles de professionnels de la diététique

Dans le guide conseil, la SSN a réuni tout ce qu'il faut savoir, ainsi que de nombreux trucs et astuces, pour maigrir en bonne santé. Chaque chapitre est précédé d'une introduction de deux pages intitulée «De tout pour ne manquer de rien» avec des informations sur les minéraux, vitamines, protéines, glucides, etc. La pyramide alimentaire suisse de la SSN figure également dans le livre.

Le grand livre des recettes «santé & minceur» de Betty Bossi – la bonne recette avec garantie de réussite.

Betty Bossi «santé & minceur – le grand livre des recettes», 320 pages, CHF 36.90 (pour abonnés CHF 29.90). Disponible sur www.bettybossi.ch.

En collaboration avec la SSN



Texte de presse et photos (300 dpi) à télécharger sur www.medias.bettybossi.ch

Pour de plus amples informations: Ruth Bannwart, Betty Bossi SA, communication/RP, tél. 044 209 19 73, courriel: ruth.bannwart@bettybossi.ch, 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