

COMMUNIQUÉ

Le bonheur dans votre assiette

Québec, le lundi 2 avril 2007. – Les Éditions Sylvain Harvey annoncent la parution du 6^e livre de recettes santé de Lise Giroux-Talbot : ***Le bonheur dans votre assiette***.

Les recettes de Lise Giroux-Talbot ont fait leurs preuves. Issue d'une famille de diabétiques, Lise Giroux-Talbot – après avoir atteint les 90 kilos/200 lb – maintient un poids santé et combat le diabète sans médication, depuis bientôt 30 ans. Sa recette de mieux-être est fort simple : troquer les diètes-miracles pour une alimentation saine et surtout appétissante. Son vécu démontre que le contenu de l'assiette demeure le principal facteur de constance du maintien de la santé et de la qualité de vie qui en découle. Conseillère en alimentation, l'auteure poursuit inlassablement ses recherches sur la nourriture et l'obésité dans le but d'aider les gens à améliorer leur santé sans privation.

Conférencière, animatrice de groupes d'entraide, paneliste-invitée à plusieurs émissions de radio et de télévision, cette passionnée de la saine cuisine *qui-a-du-goût*, nous présente 175 recettes santé pour prévenir l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, le diabète, le cholestérol et autres affections reliées à une mauvaise alimentation. Des recettes savoureuses, sans prétention, composées d'ingrédients sains, variées et faciles à préparer.

Par sa présentation colorée et la variété des menus, ce livre arrive à point pour aider à combattre l'obésité chez les jeunes et le diabète qui guette les baby-boomers. Elaborées en accord avec le nouveau *Guide alimentaire canadien*, toutes les recettes affichent les valeurs nutritives et les équivalences diabétiques.

Abondamment illustré, ce livre au format pratique de 208 pages est disponible en librairie au coût de 29,95\$.

Source : Éditions Sylvain Harvey

Pour renseignements et copie de presse : Geneviève Décarie, Agente de communication, Ulysse

Tél : 514-843-9882 poste 2231 ; genevieve@ulyse.ca