

CUISINE BEAUX LIVRES CARTONNÉS

LES POINTS FORTS

- Un beau livre à offrir : pour les jeunes et les moins jeunes, les parents, les grands-parents, les aidants... un ouvrage utile pour toutes les générations.
- Les recettes peuvent s'adapter aux spécificités de chacun : sans sel, moins sucré, protéiné ou encore répondre aux problèmes de diabète, d'ostéoporose, manque d'appétit...

GRAND
PUBLIC

Bien manger pour bien vieillir

100 recettes faciles, santé & plaisir !

Dr Patrick Serog, Roseline Levy-Basse, Chef Philippe Leyre

Nouveau concept : le 1^{er} livre de cuisine associant un chef cuisinier + un médecin nutritionniste + une psychologue. Un trio d'exception !
100 recettes faciles pour bien manger et bien vieillir.

1. Les recettes du chef

Le chef **Philippe Leyre** a conçu des recettes savoureuses, faciles à réaliser et adaptées pour vieillir en pleine santé.

2. Les atouts nutritionnels de la recette

Le **médecin nutritionniste Patrick Serog** explique les qualités nutritionnelles de chaque recette : ses apports en protéines, lipides, fibres, calcium, magnésium...

Il propose des adaptations de la recette en fonction des besoins de chacun.

3. Le regard de la psychologue

La **psychologue Roseline Levy-Basse** précise les bienfaits de la recette au niveau psychologique : savoir apprécier de manger seul ou en compagnie, se réjouir aussi de l'étape de préparation, partager avec ceux que l'on aime, retrouver des saveurs de l'enfance, découvrir des anecdotes... réapprendre à goûter pleinement le plaisir de manger !

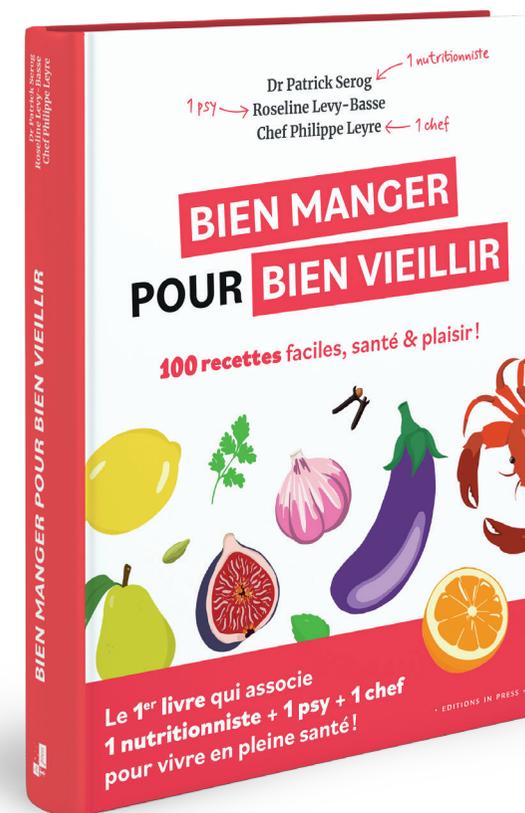
BONUS ! L'astuce du chef

Le chef cuisinier **Philippe Leyre** apporte sa touche et son astuce pour vous permettre de personnaliser votre recette.

Pagination : 250 pages
Format : 19,5 × 26 cm

ISBN : 978-2-38642-300-0
Prix : 24,90 €

• EDITIONS IN PRESS •

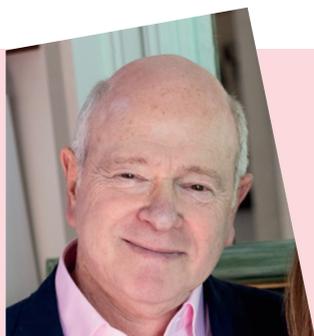


À PARAÎTRE
2 octobre 2024

UN TRIO D'EXCEPTION

« Quel que soit son âge, cuisiner ou déguster – seul(e) ou avec les autres – sont des actes quotidiens, essentiels à la vie de tous les jours. »

Philippe Leyre, diplômé de l'école Supérieure de Cuisine Française, il fait ses gammes dans le Sud, avant de rejoindre la capitale et sa bistronomie. Aujourd'hui directeur et chef exécutif du Club Campus Pierre Berger pour Eiffage, il propose une cuisine gastronomique franche et gourmande, et sublime les produits locavores, et de saison.



Patrick Serog est médecin nutritionniste. Il est le fondateur du plus important congrès de nutrition en France, membre de la société française de nutrition, et auteur de plus de 20 ouvrages.

Roseline Levy-Basse est psychologue, psychanalyste et thérapeute familiale. Elle intervient dans des séminaires qui préparent de futurs retraités à leur nouvelle vie. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages.



Éditions In Press

74, boulevard de l'Hôpital
75013 Paris
www.inpress.fr

Attachée de presse :

Sophie Bonnet
sof.bonnet@yahoo.fr
06 80 27 53 56

Responsables communication :

Paola Malgorn / Salomé Chenu
paola.malgorn.inpress@gmail.com
01 79 97 05 98

Assistante communication :

Léopoldine Figueredo
communication@inpress.fr
01 79 97 05 98