

LIBRIS We know books
FLORENCE DE LE RUE
EMMA TISSIER

ANTIMITUL ALIMENTAR

SAU CUM SĂ ELIMINĂM
IDEILE PRECONCEPUTE DESPRE NUTRIȚIE

Conceperea grafică și ilustrații de
EMMA TISSIER

Traducere din limba franceză de
CRISTINA PETRAȘ



Cartea Românească
EDUCAȚIONAL



ANTIMITUL ALIMENTAR, CE MAI ESTE ȘI ASTA? / 7

ÎN MENU / 10

#1 MITUL PIRAMIDEI / 12

Echilibrul înseamnă varietate!? / 16

Mic dejun de rege / 18

Nu trebuie să ronțăim între mese / 20

Steaua alimentară / 22

#2 ZAHĂRUL ESTE UN DROG / 24

În care zaharuri să ne încredem / 28

Nu am nevoie de nimic, dar mi-e tare poftă de zahăr! / 30

Banana îngrașă / 32

Privată de desert / 34

Joc #sugarcrush / 36

#3 CARBOHIDRAȚII ÎNGRAȘĂ / 38

Carbohidrați, da, dar nu prea mult? / 42

Paste or not paste / 44

Sandwich-ul este un aliment de tip junk food? / 46

Pe cuvânt de carbohidrat / 48

#4 GRĂSIMEA ESTE NOCIVĂ PENTRU SĂNĂTATE / 50

Lupta materiilor grase / 54

Mâncărurile preparate la foc mic sunt grase / 56

Etichetele sunt grozave / 58

Wok'n woll / 60

**#5 PRODUSELE LACTATE SUNT DUȘMANII NOȘTRI
PE VIAȚĂ / 62**

Laptele nu este decât pentru copii? / 66

Iaurturi în fiecare zi? / 68

Brânza, doar în week-end? / 70

Depinde de tine să-ți găsești echilibrul / 72

#6 PROTEINELE SUNT TOXICE / 74

Complexul carnivorului / 78

Și peștele meu nu este bun!? 80

Pregătește-ți un ou / 82

Staying alive! / 84

#7 LEGUME CÂT CUPRINDE / 86

Mănâncă-ți legumele, este pentru binele tău / 90

Capcana crudităților! / 92

Cu legumele este complicat / 94

Ordo ab chao / 96

#8 NU MI-E SETE... DECI INUTIL SĂ BEAU / 98

De ce să ne hidratăm? / 102

Protocol antiînmflare / 104

Joacă-te și găsește unde este ascunsă sarea / 106

#9 CA SĂ SLĂBEȘTI TREBUIE SĂ SUFERI / 108

Cântarul, trebuie să fac atâta caz? / 112

Scoală-te și mestecă / 114

Toate la fel și toate diferite? 116

Gigica președintă / 118

**#10 PLĂCEREA DE A MÂNCA ESTE
UN DEFECT NENOROCIT / 120**

Trebuie să rezist poftelor mele? / 124

Plăcerea da, dar nu prea mult? / 126

Cantitatea potrivită? / 128

Sunt gurmandă... și ce dacă? / 130

ȘI CORPUL MEU, OARE EL CE CREDE? / 132

Principiul realității / 134

Până la urmă, la ce servește să mănânci? / 136

Keep calm and Gigi on / 138

Stickere / 140

ACEASTĂ CARTE ESTE DEDICATĂ TUTUROR
GIGICILOR CARE ÎȘI DORESC ECHILIBRUL.

EA PROPUNE O VIZIUNE ALTERNATIVĂ
ȘI BINEVOITOARE DESPRE NUTRIȚIE,
PENTRU CELE CARE SUNT DORNICE
DE AVENTURĂ ȘI SUNT ÎN CĂUTAREA
ECHILIBRULUI ȘI A STĂRII DE BINE.

CARTEA ACEASTA NU A FOST SCRISĂ
DE VREUN MOȘ SĂRIT DE PE FIX
LA COSTUM ȘI CRAVATĂ CARE ESTE TOBĂ
DE TEORIE DAR REPETENT
LA PRACTICĂ, CI DE PRIETENA TA
GIGICA, CEA CARE ÎȚI VREA BINELE.

GARANTAT

FĂRĂ REGIM

100% PLĂCERE



**BUN PENTRU SĂNĂTATE
& PENTRU MORAL**

Antimitul alimentar

LBRIS

We know
books



FROM GIGI WITH LOVE

LBRIIS

We know
books



ANTIMITUL ALIMENTAR, CE MAI ESTE ȘI ASTA?

Suntem toate **influențate**
de **idei preconcepute** despre nutriție care ne
condiționează
comportamentul alimentar zi de zi.
Antimitul îndepărtează convingerile alimentare
cele mai îndârjite și cele mai înrădăcinate.
Substanțele active ale formulei sale
sunt **bunăvoința și plăcerea**.
Aceasta este garantată **fără regim!**

Nu este vorba despre o nouă metodă
de urmat. Este o abordare **decomplexată**
a alimentației, o **sursă de inspirație**
ca să ne simțim bine în pielea noastră.

O SĂ VĂ FACEM
BILANȚUL CORPORAL
DETALIAȚ
CA SĂ VEDEM

DACĂ STAȚI BINE SAU NU



Ce informații trebuie știute înainte de a utiliza antimitul?

Antimitul are un impact direct asupra tuturor convingerilor alimentare.

Printr-un mecanism de repunere în discuție prin intermediul unor experiențe inedite, el reprogramează inconștientul și restabilește armonia dintre corp și minte.



Mod de întrebuințare

Pulverizați în fiecare zi ca să vă simțiți bine. O pufăială, de preferință dimineața, pentru un efect de scut toată ziua. Pentru o acțiune mai puternică: o pulverizare seara. **Lăsați să se răspândească. Reluați** dacă este necesar ca să vă protejați de noile convingeri denaturate. **Cheia este regularitatea.**

Care sunt efectele de nedorit posibile?

Datorită efectelor extrem de puternice ale formulei sale, el îndepărtează scepticismul, pe toți sucii enervanți, determinând și un ușor risc de obișnuință.

Precauții de folosire

Nicio contraindicație. Poate fi folosit de toată lumea. **Antimitul nu este un medicament.** A fi utilizat imediat, niciodată nu este prea târziu.

10
CONVINGERI
SCUTURATE
SERIOS



ZAHĂRUL
ESTE UN DROG
p.24



#4 GRĂSIMEA
ESTE NOCIVĂ
PENTRU SĂNĂTATE
p.50



MITUL
PIRAMIDEI
p.12



CARBOHIDRAȚII
ÎNGRAȘĂ
p.38



PRODUSELE LACTATE
SUNT DUȘMANII NOȘTRI
PE VIAȚĂ
p.62

We know
books



**PROTEINELE
SUNT TOXICE**
p.74



**LEGUME
CÂT CUPRINDE**
p.86



**NU MI-E SETE...
DECI INUTIL SĂ BEAU**
p.98



**CA SĂ SLĂBEȘTI
TREBUIE SĂ SUFERI**
p.108



**PLĂCEREA DE A MÂNCA
ESTE UN DEFECT
NENOROCIT**
p.120



**ȘI CORPUL MEU,
OARE EL CE CREDE?**
p.132

CONVINGEREA

#1

În Occident, alimentația este
un subiect serios: **nu se glumește
cu subiectul mâncării!**

Ca să fii sănătos, trebuie să urmezi
niște reguli. Nu mănânci decât când vine ora
mesei și termini tot din farfurie
ca să nu-ți fie foame între mese.
De altfel, micul dejun este ceva obligatoriu.

Dacă e să credem
ce spune piramida alimentației,
echilibrul este în discuție
la fiecare masă... Hipocrate ar fi spus:
„Alimentația este prima cale spre o viață sănătoasă”.
O fi el simpatic acest sfat.
Dar avem dreptul să greșim?