Gilles Bacigalupo

LÂCHEZ-NOUS LES ABDOS !

Un corps détendu et tonique grâce à l'alimentation

Scolioses, torticolis, lumbagos, arthrose… Gilles Bacigalupo, comme il l'a fait dans son précédent livre *Mal de dos, mal de bouffe*,

poursuit ici sa démonstration sur le lien indéniable entre l'alimentation et les troubles musculo-squelettiques.

Soyons clairs : le titre de ce livre se veut volontairement provocateur.
Son propos n'est évidemment pas de brocarder l'activité sportive.

Il vise, en revanche, à expliquer, de la manière la plus scientifique possible, qu'il est presque toujours illusoire de vouloir guérir une faiblesse musculaire par de la musculation.

Car, dans la majorité des cas, cette faiblesse n'est pas provoquée par l'inactivité et la sédentarité,

mais résulte d'une contracture chronique du muscle, que des exercices physiques seuls ne pourront pas éradiquer et qu'ils pourront même aggraver.

«Notre musculature est le reflet de notre santé. Celle-ci dépend essentiellement de notre comportement au quotidien,

et particulièrement de notre hygiène alimentaire. La seule arme que nous possédons contre la contracture, c'est donc notre fourchette !».

C'est par une alimentation saine, consciencieusement mastiquée et parfaitement assimilée que nous débarrasserons notre organisme des mauvaises graisses responsables de nos contractures musculaires.

Nous redécouvrirons alors le plaisir et le bonheur de jouir d'un corps décontracté en pleine santé.

Gilles Bacigalupo *a quarante années d'expérience en tant que masseur-kinésithérapeute.*

Spécialisé dans la prise en charge du mal de dos et de l'arthrose, il est l'auteur de Mal de dos, mal de bouffe
chez le même éditeur.

A paraître le 14 février aux Editions du Rocher