



Naturopathie, le guide saison par saison

Auteur: Loïc Ternisien

Éditeur : Flammarion

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Médecine - Prévention - Quotidien - Mort

Un sujet d'actualité, pronant l'immunité naturelle.

Prévenir les déséquilibres saisonniers plutôt que de les guérir. Voilà le credo de Loïc Ternisien, naturopathe professionnel. Dans cet ouvrage, il donne toutes les clés et les conseils pratiques pour renforcer et protéger son corps au fil des saisons : nutriments et plantes à privilégier, rituels saisonniers, étirements ou encore cure détox d'intersaison. Et en cas de petits bobos, des fiches très pratiques vous indiquent comment répondre naturellement aux allergies printanières, aux rhumes hivernaux ou aux coups de soleil estivaux...

Date : 22/01/2020

Pages : 208

Format cm : 16 x 21

Prix : 14.9

EAN : 9782081494732