



Date : 18/05/2017

Pages : 256

Format cm : 15 x 22

Prix : 19.9

EAN : 9782732476919

Faites la paix avec votre assiette

Le juste poids par la naturopathe des stars

Auteur: Catherine Malpas

Éditeur : La Martinière

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Naturopathie

Grâce à la naturopathie, manger mieux rend heureux ! Catherine Malpas développe sa méthode pour retrouver un joyeux équilibre dans sa vie.

Catherine Malpas, naturopathe et coach en stratégie nutritionnelle, propose une nouvelle philosophie de vie. Son approche de la santé est un art de vivre basé sur une hygiène de vie conforme à la physiologie humaine. Son protocole de santé repose sur 4 piliers : un recadrage alimentaire basé sur les aliments à l'index glycémique bas, l'élimination des toxines en mettant l'organisme au repos une fois par semaine par des monodiètes, la gestion des émotions en apprenant à écouter les signaux de son corps, l'exercice physique régulier.

Un livre très pratique, ludique et interactif.
