



La méthode France Guillaïn : Vivez équilibré!

France Guillaïn

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

La méthode France Guillaïn : Vivez équilibré! France Guillaïn

 [Telecharger La méthode France Guillaïn : Vivez équilibré! ...pdf](#)

 [Lire en Ligne La méthode France Guillaïn : Vivez équilibré! ...pdf](#)

La méthode France Guillaïn : Vivez équilibré!

France Guillaïn

La méthode France Guillaïn : Vivez équilibré! France Guillaïn

Téléchargez et lisez en ligne **La méthode France Guillain : Vivez équilibré!** France Guillain

315 pages

Présentation de l'éditeur

Saviez-vous que nous avons cent millions de neurones dans le ventre, en contact direct avec les aliments ? Il suffit d'un verre d'alcool à jeun pour le comprendre: les commandes envoyées par ces neurones au cerveau ne tournent plus rond. Ce qui entre dans notre ventre agit donc sur nos facultés mentales, sur notre intelligence. Notre cerveau ne pèse que 2 % du poids du corps, il engloutit pourtant à lui seul 20 % de ce que nous avalons. Pensez-y : 20% de la bouteille de " limonade noire ", 20% des frites! Que devient-on si nos neurones nous abandonnent en cours de route ? Il serait peut-être temps d'y penser et d'arrêter de considérer l'estomac comme une poubelle. Qu'on se le dise : c'est un sanctuaire. On ne devrait proposer que le plus précieux à notre estomac, des fruits et des légumes frais, des céréales complètes, des aliments de qualité. Contrairement à ce que l'on nous dit partout, manger sainement, ce n'est pas cher ! Pour une vie plus équilibrée, vous découvrirez ici comment allier les bienfaits de ces aliments à ceux de l'argile, de la lumière solaire et bien sûr, du bain dérivatif. La méthode France Guillain, déjà pratiquée par des millions de personnes dans le monde, vous permettra de vous maintenir en excellente forme à moindres frais !

Biographie de l'auteur

France Guillain est diplômée d'études supérieures scientifiques et littéraires, elle est aussi titulaire d'un diplôme d'Etat de diététique. Auteure de best-sellers, grand reporter, elle étudie et pratique la technique du bain dérivatif (*Le Bain dérivatif*, Editions du Rocher, 2009) depuis plus de vingt-cinq ans.

Download and Read Online **La méthode France Guillain : Vivez équilibré!** France Guillain

#HUCS6B1MKIJ

Lire La méthode France Guillain : Vivez équilibré! par France Guillain pour ebook en ligneLa méthode France Guillain : Vivez équilibré! par France Guillain Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres La méthode France Guillain : Vivez équilibré! par France Guillain à lire en ligne.Online La méthode France Guillain : Vivez équilibré! par France Guillain ebook Téléchargement PDFLa méthode France Guillain : Vivez équilibré! par France Guillain DocLa méthode France Guillain : Vivez équilibré! par France Guillain MobipocketLa méthode France Guillain : Vivez équilibré! par France Guillain EPub

HUCS6B1MKIJHUCS6B1MKIJHUCS6B1MKIJ