

(Get free) File size: 71.Mb

Six ordonnances anti-stress: Les meilleurs remdes de 6 experts

Une approche multidisciplinaire du stress !

6
Cohérence cardiaque
Relaxation
Exercice physique
Nutrithérapie
Phytothérapie
Médicaments
ORDONNANCES
ANTI-STRESS
Les meilleurs remèdes de 6 experts



COLLECTIF DIRIGÉ PAR LE DR. PIERRE SETBON

THIERRY
BOUCCAR
ÉDITIONS

Download

Read Online

Description :

Présentation de l'éditeur Comment se prémunir efficacement contre les ravages du stress, accusé de favoriser une longue liste de maladies, sans compter fatigue, insomnies, anxiété, baisse de la libido... ? Parce qu'aucun spécialiste, aucune discipline n'ont eux seuls la réponse, ce livre réunit en exclusivité les conseils et les traitements de 6 experts dans 6 domaines. Face au stress, il faut des réponses rapides ! Dans ce livre, pas de blabla inutile, mais des explications et 6 ordonnances anti-stress concrètes, prouvées, immédiatement utilisables, à appliquer seules ou en association selon la nature du stress et les impératifs de la vie quotidienne. Par exemple : Des exercices de respiration extrêmement simples avec des résultats immédiats et spectaculaires.

Par Collectif
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC
| audiobook

Détails sur le produit Rang parmi les ventes : #70271 dans eBooksPubli le: 2011-11-10 Sorti le: 2011-11-10 Format: Ebook Kindle

(Get free) Six ordonnances anti-stress: Les meilleurs remdes de 6 experts

Par Collectif : Six ordonnances anti-stress: Les meilleurs remdes de 6 experts before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Six ordonnances anti-stress: Les meilleurs remdes de 6 experts:

Un programme d'exercice physique pour vacuer les tensions, facile intégrer dans son quotidien. Un guide d'emploi des meilleures plantes et huiles essentielles pour la relaxation et le sommeil. La forme de magnésium la plus efficace contre le stress et les doses utiles. En dernier recours, des médicaments peu connus des médecins avec pourtant bien moins d'effets secondaires que les tranquillisants ! Présentation de l'auteur Comment se prémunir efficacement contre les ravages du stress, accusé de favoriser une longue liste de maladies, sans compter fatigue, insomnies, anxiété, baisse de la libido... ? Parce qu'aucun spécialiste, aucune discipline n'ont eux seuls la réponse, ce livre réunit en exclusivité les conseils et les traitements de 6 experts dans 6 domaines. Face au stress, il faut des réponses rapides ! Dans ce livre, pas de blabla inutile, mais des explications et 6 ordonnances anti-stress concrètes, prouvées, immédiatement utilisables, à appliquer seules ou en association selon la nature du stress et les impératifs de la vie quotidienne. Par exemple : Des exercices de respiration extrêmement simples avec des résultats immédiats et spectaculaires. Un programme d'exercice physique pour vacuer les tensions, facile intégrer dans son quotidien. Un guide d'emploi des meilleures plantes et huiles essentielles pour la relaxation et le sommeil. La forme de magnésium la plus efficace contre le stress et les doses utiles. En dernier recours, des médicaments peu connus des médecins avec pourtant bien moins d'effets secondaires que les tranquillisants ! Biographie de l'auteur 6 spécialistes réunis pour la première fois. Pour la cohérence cardiaque : le Dr David O'Hare (Montréal), spécialiste internationalement reconnu de cette discipline. Pour la relaxation et la pleine conscience : le Dr Philippe Wetherich (Nîmes), psychiatre, spécialiste des thérapies cognitives et comportementales. Pour l'exercice physique : le coach Christophe Carrio (Montpellier), ancien champion du monde de karaté artistique, diplômé de l'académie américaine de médecine sportive. Pour la nutrition, le Dr Jean-Paul Curtay (Paris), fondateur de la nutrithérapie en France, président de la Société de médecine nutritionnelle. Pour la phytothérapie (et l'homéopathie) : le Dr Eric Mnat (Toulouse), enseignant de phytothérapie à la faculté de Médecine de Bobigny et la faculté de Besançon. Pour les traitements médicamenteux, le Dr Pierre Setbon, cardiologue (Paris), qui a aussi coordonné l'ouvrage.