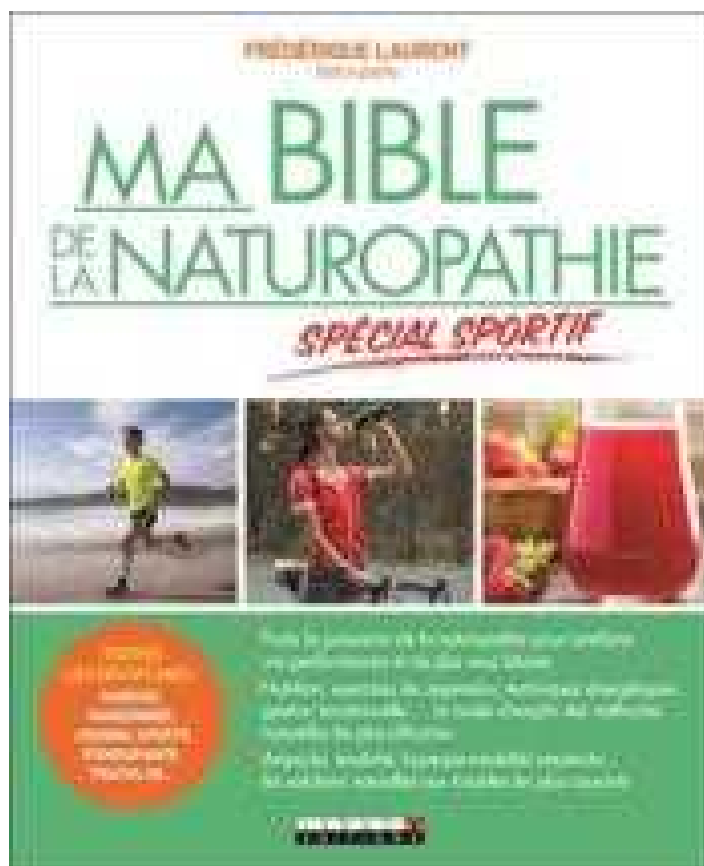


Mots clés: telecharger Ma bible de la naturopathie ; spécial sportif pdf, Ma bible de la naturopathie ; spécial sportif mobi, Ma bible de la naturopathie ; spécial sportif epub gratuitement, Ma bible de la naturopathie ; spécial sportif torrent, Ma bible de la naturopathie ; spécial sportif lire en ligne.

Ma bible de la naturopathie ; spécial sportif PDF

Frédérique Laurent



Ceci est juste un extrait du livre de Ma bible de la naturopathie ; spécial sportif. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Frédérique Laurent

ISBN-10: 9791028504106

Langue: Français

Taille du fichier: 3331 KB

LA DESCRIPTION

Bien plus qu'un recueil de bonnes pratiques, ce livre se veut un outil pour mieux se connaître, être à l'écoute de son corps en apprenant à distinguer les différents signes (fatigue normale, surentraînement, carence nutritionnelle, déséquilibre postural, blessures...) et appliquer les principes spécifiques à chacun, que vous soyez débutant, confirmé ou compétiteur dans la pratique sportive d'endurance. Dans cette bible : Des clés d'hygiène de vie au quotidien, dont le réglage alimentaire, les intolérances, le régime hypotoxique, l'équilibre acido-basique, la gestion de la glycémie... Des conseils pour une récupération efficace, sur la gestion du mental et des émotions, sur le choix des vêtements... L'encadrement des mille et un soucis bien connus des sportifs, confirmés ou débutants : blessures, troubles digestifs, inflammations, ampoules..... Lire la suite L'activité sportive au fil des quatre saisons où seront utilisées les techniques naturelles telles que la réflexologie, l'hydrologie, les plantes ou les huiles essentielles.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Achetez Ma Bible De La Naturopathie Spécial Sportifs de Frédérique Laurent Format Beau livre au meilleur prix sur Rakuten. Profitez de l'Achat-Vente Garanti !

Wed, 08 Nov 2017 00:00:00 GMT fr T.Morfin Ma bible de la naturopathie de T.Morfin. Ma bible de la naturopathie De T.Morfin - Leduc.S Editions Prix Eyrolles.com : 23 ...

Lisez « Ma bible de la naturopathie spécial sportif Toutes les disciplines : marche, randonnée, jogging, sports d'endurance, triathlon... Toute la puissance de la ...

MA BIBLE DE LA NATUROPATHIE ; SPÉCIAL SPORTIF

[Lire la suite...](#)