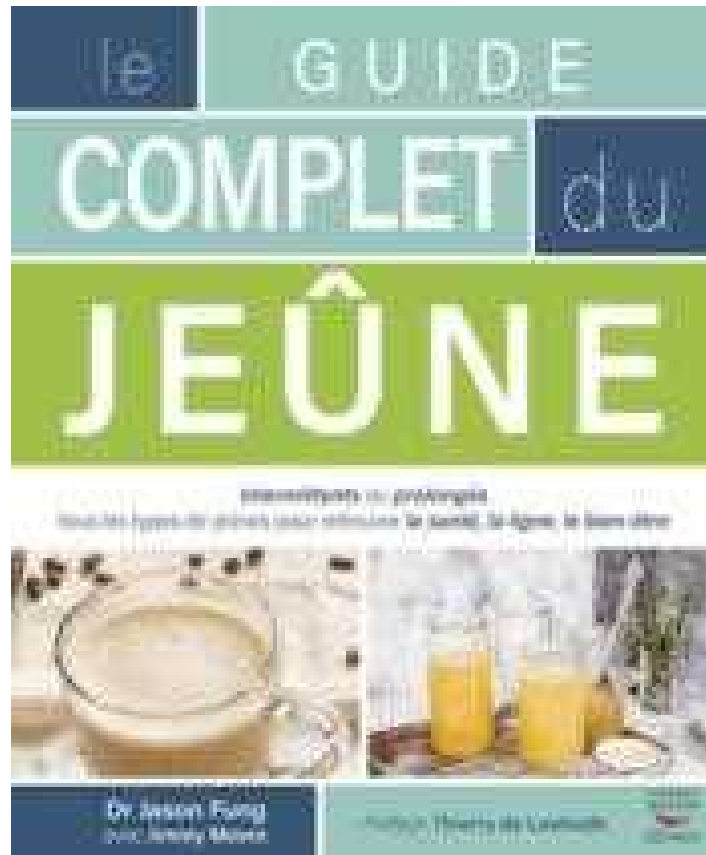


Mots clés: telecharger Le guide complet du jeûne pdf, Le guide complet du jeûne mobi, Le guide complet du jeûne epub gratuitement, Le guide complet du jeûne torrent, Le guide complet du jeûne lire en ligne.

Le guide complet du jeûne PDF

Fung, Jason ; Moore, Jimmy



Ceci est juste un extrait du livre de Le guide complet du jeûne. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Fung, Jason ; Moore, Jimmy

ISBN-10: 9782365492638

Langue: Français

Taille du fichier: 2599 KB

LA DESCRIPTION

Lisez et vous allez maîtriser une méthode thérapeutique utilisée depuis la nuit des temps pour retrouver la santé ou accéder à un niveau supérieur d'énergie et de bien-être. Bien mené, le jeûne produit des résultats étonnants : il fait perdre la graisse en excès, abaisse glycémie et cholestérol, améliore la concentration, ralentit le vieillissement. Le Dr Jason Fung a prescrit avec succès un jeûne à plusieurs milliers de patients souffrant de surpoids, de diabète, de maladies cardio-vasculaires et de cancer. Dans ce livre, il explique pourquoi et comment pratiquer un jeûne, y compris si on est en parfaite santé.... Lire la suite Le guide qui met le jeûne à la portée de tous Non, jeûner ce n'est pas mourir de faim. Non, ce n'est pas dangereux. Non vous n'allez pas être fatigué et non vos muscles ne vont pas fondre. Bien au contraire, en suivant les conseils de ce livre, vous ressentirez de tels bienfaits que vous intégrerez le jeûne à votre mode de vie. Jeûner deviendra une pratique étonnamment simple et souple car il existe une multitude de jeûnes (et rien n'empêche de se faire plaisir en s'en écartant). A vous d'adapter le jeûne à votre vie et non l'inverse. Découvrez :- les différents types de jeûnes (intermittents, étendus, prolongés) et comment choisir celui qui vous convient.- 4 protocoles précis assortis de conseils pratiques pour optimiser les résultats.- des témoignages de succès thérapeutiques étonnants.- une rubrique trucs & astuces : que boire, comment gérer la fatigue, comment passer outre la faim, comment rompre le jeûne, etc.- 20 recettes pour s'alimenter sainement quand on opte pour le jeûne intermittent.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Le guide complet du jeûne - Jason Fung, Jimmy Moore - Voici la bible du jeûne Lisez et vous allez maîtriser une méthode thérapeutique utilisée ...

TÉLÉCHARGER Le guide complet du jeûne EBOOK GRATUIT - bbf37bc.pdf

Le guide complet du jeûne eBook: Jason Fung, Jimmy Moore, Nelly Aubaud davies: Amazon.ca: Kindle Store

LE GUIDE COMPLET DU JEÛNE

[Lire la suite...](#)