

## Maigrir par la cohérence cardiaque PDF

O'Hare, David



*Ceci est juste un extrait du livre de Maigrir par la cohérence cardiaque. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: O'Hare, David  
ISBN-10: 9782365491082  
Langue: Français  
Taille du fichier: 4498 KB

## LA DESCRIPTION

Dans 9 cas sur 10, c'est parce qu'on gère mal son stress qu'on grossit. Ou qu'on ne maigrit pas. C'est à cause du stress que l'on grignote, que l'on craque pour une tablette de chocolat, une glace ou un gâteau. Voici la seule méthode corps-esprit pour maigrir, basée sur une technique de gestion du stress ultrasimple et ultraperformante : la cohérence cardiaque. Grâce à elle, des dizaines de milliers de personnes ont retrouvé la ligne et l'équilibre. Avec la cohérence cardiaque, suivre un régime n'est pas indispensable ! Vous apprenez simplement et rapidement à contrôler votre rythme cardiaque par la respiration. Résultat : le stress diminue, les émotions sont mieux gérées et votre comportement alimentaire se normalise. Cette nouvelle édition a été repensée pour être encore plus efficace : ... Lire la suite. Vous apprenez à vous mettre en cohérence cardiaque, au quotidien et sur commande avant les repas . A l'aide d'outils spécifiques très simples, le Calmexpress, l'Emo-Plus, le D-Stress, l'Anti-Trac, vous traitez les causes profondes de votre surpoids . En quelques jours vous calmez vos peurs, vous vous réconciliez avec votre corps, vous faites de meilleurs choix alimentaires, vous cultivez les émotions positives.

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Noté 4.4/5. Retrouvez Maigrir par la cohérence cardiaque - Nouvelle édition et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion

Au départ, dans Maigrir par la Cohérence Cardiaque, je préconisais 3 minutes d'exercice, en fait c'est le minimum nécessaire pour obtenir une baisse du Cortisol ...

Forum Maigrir Par La Coherence Cardiaque 05 coach minceur tourcoing facebook sport pour les cuisses youtube 360 maigrir vite des cuisses et du ventre

## **MAIGRIR PAR LA COHÉRENCE CARDIAQUE**

[Lire la suite...](#)