

ARRÊTEZ LES RÉGIMES ! RETROUVEZ VOTRE VITALITÉ ET VOTRE SANTÉ SANS FRUSTRATION NI RESTRICTION

Laura Azenard

Comment faire le tri dans la surenchère des préconisations diététiques ? Comment adopter la bonne attitude pour manger ce que vous voulez et satisfaire les besoins de votre corps aux différentes heures de la journée ?

30 ans de régime, 30 ans de mal-être impactant ma ligne, mon moral et ma santé jusqu'à ce que j'apprenne enfin à manger ! Je me suis réconciliée avec mon assiette, comme tous ceux que j'accompagne dans mon cabinet de naturopathe.

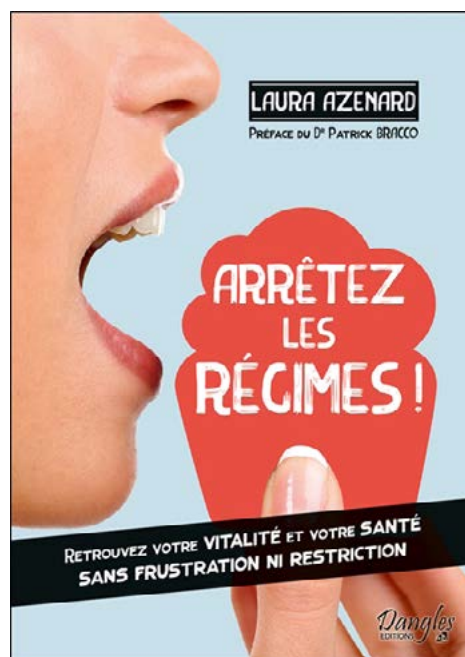
Ma **méthode** vous permet de perdre du poids, bien sûr, mais aussi d'améliorer votre digestion et votre transit, d'éliminer les gaz, de désencrasser vos émonctoires. Les inflammations et les douleurs, notamment articulaires, seront diminuées. Vous régulerez votre humeur, votre sommeil, vos pulsions alimentaires ou votre addiction au sucre.

Pour vous aider, découvrez des conseils naturopathiques personnalisés, accompagnés de recettes très simples à réaliser créées par Olivia Charlet, également naturopathe, nutrithérapeute.



Laura Azenard est naturopathe, organisatrice de stages de jeûne et de cures ayurvédiques en Inde. Elle est l'auteur de trois autres ouvrages : Comment j'ai vaincu l'arthrose, publié aux éditions Thierry Souccar, Vaincre votre arthrose – Votre programme en 9 semaines et Le Jeûne, ça marche !, publiés aux éditions Dangles. Elle écrit pour des magazines de santé comme Naturelles et sur son blog lauraazenard.fr, visité par plus de 350 000 lecteurs par an.

Dangles
EDITIONS



Réf. 70566

Précommande n° : L99144

10/03/2021

18 €

Livre Broché • 192 pages • 15 x 21 cm

Illustrations bichromie

Santé - Bien-être

Diététique - Bio - Beauté - 026

Naturopathie

Intestin

Digestion

Poids

**Livre illustré et très accessible avec des tests
pour mieux connaître son corps.**

Table des matières

Avant-propos
Préface
Introduction
Arrêtez les régimes !
Prenez soin de votre intestin
Votre petit-déjeuner
Votre déjeuner
Votre goûter
Votre dîner
Au-delà de l'assiette
Preuves à l'appui
Conclusion
Annexes



DG DIFFUSION – La distribution alternative – Z.I. de Bogues – 31750 Escalquens
Tél. : +33 (0)5 61 000 999 – Fax : +33 (0)5 61 00 23 12

De la même auteure



Réf. 62707



Réf. 67420