

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

THÉRY  
BOUCCAR  
ÉDITIONS

## Six ordonnances anti-stress: Les meilleurs remèdes de 6 experts

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Six ordonnances anti-stress: Les meilleurs remèdes de 6 experts

*Collectif*

Six ordonnances anti-stress: Les meilleurs remèdes de 6 experts Collectif

 [Télécharger Six ordonnances anti-stress: Les meilleurs remède ...pdf](#)

 [Lire en ligne Six ordonnances anti-stress: Les meilleurs remè ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Six ordonnances anti-stress: Les meilleurs remèdes de 6 experts Collectif

---

Format: Ebook Kindle

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 à 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, éprouvées, 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 évacuer les tensions, facile à 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'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 à 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, éprouvées, 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 évacuer les tensions, facile à 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 Wüthrich (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 Ménat (Toulouse), enseignant de phytothérapie à la faculté de Médecine de Bobigny et à la faculté de Besançon. Pour les traitements médicamenteux, le Dr Pierre Setbon, cardiologue (Paris), qui a aussi coordonné l'ouvrage.

Download and Read Online Six ordonnances anti-stress: Les meilleurs remèdes de 6 experts Collectif #6GBI3T81WND

Lire Six ordonnances anti-stress: Les meilleurs remèdes de 6 experts par Collectif pour ebook en ligneSix ordonnances anti-stress: Les meilleurs remèdes de 6 experts par Collectif Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Six ordonnances anti-stress: Les meilleurs remèdes de 6 experts par Collectif à lire en ligne.Online Six ordonnances anti-stress: Les meilleurs remèdes de 6 experts par Collectif ebook Téléchargement PDFSix ordonnances anti-stress: Les meilleurs remèdes de 6 experts par Collectif DocSix ordonnances anti-stress: Les meilleurs remèdes de 6 experts par Collectif MobipocketSix ordonnances anti-stress: Les meilleurs remèdes de 6 experts par Collectif EPub  
**6GBI3T81WND6GBI3T81WND6GBI3T81WND**