



Soulager l'arthrose sans médicament : Les réflexes naturels, les exercices et l'alimentation pour un quotidien sans douleur

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Téléchargez et lisez en ligne Soulager l'arthrose sans médicament : Les réflexes naturels, les exercices et l'alimentation pour un quotidien sans douleur Yann Rougier

192 pages

Présentation de l'éditeur

Vous souffrez de douleurs articulaires ? Alors, comme 10 millions de Français, vous savez combien elles sont gênantes dans la vie quotidienne.

Dans ce livre aussi complet que pratique, vous découvrirez :

- Les 12 réflexes naturels antidouleur : applications de chaud ou de froid, cataplasmes de plantes, tisanes, massages aux huiles essentielles...
- L'alimentation antiarthrose : les grandes règles, les aliments anti-inflammatoires (piment, curcuma, tomate, choux, noix...)
- Les mouvements qui permettent de bouger sans douleur : ramasser un objet lourd, passer l'aspirateur, jardiner...
- Les exercices qui font du bien : détendre le dos, assouplir les doigts, dérouiller les jambes le matin...
- Votre programme antiarthrose en 7 jours : menus, exercices physiques, bains...

Avec ce livre, vous allez limiter votre consommation d'antalgiques et d'anti-inflammatoires qui, comme tous les médicaments, ne doivent pas être pris à la légère et de manière continue. Biographie de l'auteur
Le Dr Yann Rougier, médecin spécialiste (Hôpitaux De Paris), est passionné de neurosciences appliquées, de nutrition-santé et de psycho-neuro-immunologie (Boston, USA). Il est un des Membres Fondateurs de la WHealth-Foundation dédiée à l'accompagnement thérapeutique des maladies dégénératives chroniques par les outils des Neurosciences appliquées (AppliedDelta-Medicine).

Marie Borrel, journaliste santé, est l'auteur de nombreux livres santé, bien-être, cuisine.

Download and Read Online Soulager l'arthrose sans médicament : Les réflexes naturels, les exercices et l'alimentation pour un quotidien sans douleur Yann Rougier #RHD5P67L4A0

Lire Soulager l'arthrose sans médicament : Les réflexes naturels, les exercices et l'alimentation pour un quotidien sans douleur par Yann Rougier pour ebook en ligne Soulager l'arthrose sans médicament : Les réflexes naturels, les exercices et l'alimentation pour un quotidien sans douleur par Yann Rougier 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 Soulager l'arthrose sans médicament : Les réflexes naturels, les exercices et l'alimentation pour un quotidien sans douleur par Yann Rougier à lire en ligne. Online Soulager l'arthrose sans médicament : Les réflexes naturels, les exercices et l'alimentation pour un quotidien sans douleur par Yann Rougier ebook Téléchargement PDF Soulager l'arthrose sans médicament : Les réflexes naturels, les exercices et l'alimentation pour un quotidien sans douleur par Yann Rougier Doc Soulager l'arthrose sans médicament : Les réflexes naturels, les exercices et l'alimentation pour un quotidien sans douleur par Yann Rougier Mobipocket Soulager l'arthrose sans médicament : Les réflexes naturels, les exercices et l'alimentation pour un quotidien sans douleur par Yann Rougier EPub

RHD5P67L4A0RHD5P67L4A0RHD5P67L4A0