

Bibliothèque communale La Tour-de-Peilz

Résultat de recherche pour "Cuisine : recettes"

Titre:	Mon programme anti-inflammatoire : les clés pour prévenir et soulager toutes les douleurs
Auteurs:	Mannone, Yohan
	Inclus 100 recettes
Catégorie d'âge:	Adultes
Type d'objet:	Livre
Sous-type de média:	Documentaire
Langues:	français
	350 p. :
	<p>Le programme holistique pour prévenir et soulager l'inflammation ! Alors qu'il était atteint depuis ses 18 ans de la maladie de Crohn, considérée comme incurable par les médecins, Yohan Mannone n'a aujourd'hui plus aucun symptôme. En décidant de devenir acteur de sa santé, il s'est tourné vers la naturopathie et a mis en place un programme anti-inflammatoire global qui a changé sa vie. Découvrez sa méthode infaillible pour prévenir et soulager durablement les douleurs. Dans cet ouvrage : Toutes ses explications sur l'inflammation chronique, et un questionnaire pour découvrir si vous en souffrez. Son programme anti-inflammatoire en 6 piliers pour : 1. adopter une alimentation naturelle, digeste et source de plaisir ; 2. apprendre à gérer votre stress ; 3. favoriser un sommeil réparateur ; 4. avoir une activité physique adaptée à vos douleurs ; 5. cultiver une philosophie de vie positive ; 6. instaurer un environnement régénérant. 6 routines de yoga et de renforcement musculaire accessibles, ciblées et illustrées. 100 recettes anti-inflammatoires variées, simples et gourmandes, du petit déjeuner au dîner, pour retrouver énergie et vitalité.</p>
Mots matières:	Santé / Alimentation Maladie de l'appareil digestif Maladie inflammatoire Cuisine : recettes
Classification:	616 Maladies : grippe, cancer, Alzheimer, Sida, etc.

Informations supplémentaires

Zone d'auteurs:	Yohan Mannone
Editeur:	Paris : Leduc, 2023
Réservations (actuelles):	0

Emplacement	Cote / Marque	Disponibilité	Code de prêt	Date d'échéance	No d'exemplaire	Réservations	Réserver
Nouveautés A.	616 MANN	emprunté emprunté		12.06.2024	48108	0	