



Livres

Auteur(s) : Uhl, Thomas (1979-...) (Auteur); Haldat, Stanislas de (1962-...) (Collaborateur); Mouchet, Sandrine (19...-... ; consultante) (Collaborateur); André, Christophe (1956-...) (Préfacier, etc.)

Titre(s) : Et si je mettais mes intestins au repos ? [Texte imprimé] : le jeûne, la monodiète, la détox : les 3 clés de la vitalité / Thomas Uhl ; avec la participation de Stanislas de Haldat et Sandrine Mouchet ; préface de Christophe André.

Editeur(s) : 92-Boulogne-Billancourt Impr. CPI). ; Paris : Pocket, 2018.

Collection(s) : (Pocket. Evolution).

Résumé : Détox, monodiète et jeûne sont les trois principales cures à appliquer pour mettre nos intestins au repos. Si, aujourd'hui, ces pratiques alimentent le débat scientifique, c'est que les nombreuses études dont elles font l'objet prouvent leurs bénéfices pour notre santé, et notamment leurs qualités en matière de prévention. Thomas Uhl, naturopathe reconnu, nous propose de nous pencher sur les vertus de la "vacance" et de découvrir comment nous pouvons radicalement influencer notre bien-être physique, mais aussi mental. Fiches pratiques, encadrés, questionnaires et schémas, mais aussi recettes alliant détox et plaisir, sont autant d'outils mis entre nos mains pour cultiver un nouvel art de vivre. Thomas Uhl est naturopathe. Son expertise fait référence dans le domaine de la détox et de la santé au naturel.

Notes : 17040.

Sujet(s) : Diète Cures détox Intestins ** Médecines parallèles

Indice(s) : 613.2



Exemplaires

Support	Bibliothèque	Section	Cote	Utilisation	Thème	Genre	Code-barres	Situation	Site propriétaire
Livres	La Force	Adulte	613.2 UHL	prêt normal	Dewey 600		024360004 00774	Sorti	CAB