



Les 5 piliers de la santé : Au-delà de la méthode

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Les 5 piliers de la santé : Au-delà de la méthode

Philippe-Gaston Besson, Alain Bondil, André Denjean, Philip Keros

Les 5 piliers de la santé : Au-delà de la méthode Philippe-Gaston Besson, Alain Bondil, André Denjean, Philip Keros

Couverture illustrée couleur. Figures. Tableaux. Jouvence 1993.

 [Télécharger Les 5 piliers de la santé : Au-delà de la métho ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les 5 piliers de la santé : Au-delà de la mét ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Les 5 piliers de la santé : Au-delà de la méthode Philippe-Gaston Besson, Alain Bondil, André Denjean, Philip Keros

324 pages

Présentation de l'éditeur

Voici enfin une synthèse complète sur la vision de santé du docteur Kousmine qui donne à tout un chacun la possibilité de gérer son équilibre de santé. Les "5 piliers de la santé" sont : une alimentation saine et consciente ; un apport en vitamines et en compléments alimentaires ; le maintien des équilibres biologiques (notamment l'équilibre acido-basique) ; une hygiène intestinale ; une démarche psychologique. Chacun peut prendre conscience de sa responsabilité dans la gestion de son équilibre de santé et de ses maladies chroniques. Car nous choisissons bien notre façon de penser, nos rythmes de vie, de régler notre degré d'activité, ou bien la façon de gérer notre temps. Ce livre indique comment agir par vous-même (ou avec l'aide de votre médecin en cas de maladie déclarée) sur la fonction d'assimilation (nutrition et respiration), sur la fonction de régulation (apport de vitamines et d'oligo-éléments), ainsi que sur la fonction d'élimination du corps (hygiène intestinale, diète). Au-delà de la méthode, c'est aussi introduire la dimension psychologique et spirituelle. Ainsi la santé, comme la maladie, peuvent devenir l'occasion de changer sa manière de vivre et de prendre conscience de son propre potentiel vital. Biographie de l'auteur

André Denjean est membre actif de l'Association Médicale Kousmine Internationale. A déjà collaboré à de nombreux livres approfondissant les principes de la doctoresse Kousmine.

Philip Kéros est membre de la Fondation Kousmine (responsable des labélisations des produits de qualité répondant aux exigences de la Méthode Kousmine), est passionné par les recherches les plus récentes en médecine nutritionnelle et orthomoléculaire. Tente d'apporter une réponse holistique aux méfaits de notre mode de vie. Enseigne la Méthode Kousmine à travers le monde.

Download and Read Online Les 5 piliers de la santé : Au-delà de la méthode Philippe-Gaston Besson, Alain Bondil, André Denjean, Philip Keros #71ANE4PHS8M

Lire Les 5 piliers de la santé : Au-delà de la méthode par Philippe-Gaston Besson, Alain Bondil, André Denjean, Philip Keros pour ebook en ligne Les 5 piliers de la santé : Au-delà de la méthode par Philippe-Gaston Besson, Alain Bondil, André Denjean, Philip Keros 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 Les 5 piliers de la santé : Au-delà de la méthode par Philippe-Gaston Besson, Alain Bondil, André Denjean, Philip Keros à lire en ligne. Online Les 5 piliers de la santé : Au-delà de la méthode par Philippe-Gaston Besson, Alain Bondil, André Denjean, Philip Keros ebook Téléchargement PDF Les 5 piliers de la santé : Au-delà de la méthode par Philippe-Gaston Besson, Alain Bondil, André Denjean, Philip Keros Doc Les 5 piliers de la santé : Au-delà de la méthode par Philippe-Gaston Besson, Alain Bondil, André Denjean, Philip Keros Mobipocket Les 5 piliers de la santé : Au-delà de la méthode par Philippe-Gaston Besson, Alain Bondil, André Denjean, Philip Keros Epub

71ANE4PHS8M71ANE4PHS8M71ANE4PHS8M