

Dr Yann Rougier

PROGRAMMEZ
VOTRE
CERVEAU
MINCEUR

Surpoids • Cellulite • Fringales • Effet yo-yo...



Programmez votre cerveau minceur : 21 jours pour maigrir avec les neurosciences

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Programmez votre cerveau minceur : 21 jours pour maigrir avec les neurosciences

Yann Rougier

Programmez votre cerveau minceur : 21 jours pour maigrir avec les neurosciences Yann Rougier

 [Télécharger Programmez votre cerveau minceur : 21 jours pour m ...pdf](#)

 [Lire en ligne Programmez votre cerveau minceur : 21 jours pour ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Programmez votre cerveau minceur : 21 jours pour maigrir avec les neurosciences Yann Rougier

288 pages

Présentation de l'éditeur

La perte de poids implique non seulement l'alimentation, mais aussi le système nerveux, le mental et les émotions. C'est ce que démontrent les neurosciences, dont les techniques (IRM, électroencéphalogramme, tests neuro-physiologiques...) apportent un nouvel éclairage sur la prise de poids et mettent en lumière le rôle essentiel des déséquilibres de la production de 2 neuro-hormones majeure : la dopamine et la sérotonine.

Fondé sur ces découvertes en neurosciences, le nouveau programme minceur du docteur Yann Rougier associe 5 outils dans une démarche globale de " psycho-neuro-nutrition ". L'alimentation y tient une certaine place, bien sûr, car il est impossible de mincir sans modifier sa manière de se nourrir. Mais celle-ci n'est pas prioritaire, loin s'en faut ! Des exercices de respiration, de détoxination, de relaxation, de reprogrammation du schéma corporel, d'élimination des perturbateurs psychiques... précèdent et complètent le programme alimentaire. La minceur et le juste-poids deviennent alors les conséquences d'un rééquilibrage métabolique global. 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, Etats-Unis). Membre fondateur de l'IN2A (Institut de neuronutrition et de neurosciences appliquées) et de la Whealth Found dédiée à l'accompagnement thérapeutique des maladies dégénératives chroniques par les outils des neurosciences appliquées (AppliedDelta-Medicine), il est aussi consultant et coordinateur au sein de plusieurs équipes scientifiques internationales.

Download and Read Online Programmez votre cerveau minceur : 21 jours pour maigrir avec les neurosciences Yann Rougier #1ZEL8NCTQB7

Lire Programmez votre cerveau minceur : 21 jours pour maigrir avec les neurosciences par Yann Rougier pour ebook en ligne Programmez votre cerveau minceur : 21 jours pour maigrir avec les neurosciences 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 Programmez votre cerveau minceur : 21 jours pour maigrir avec les neurosciences par Yann Rougier à lire en ligne. Online Programmez votre cerveau minceur : 21 jours pour maigrir avec les neurosciences par Yann Rougier ebook Téléchargement PDF Programmez votre cerveau minceur : 21 jours pour maigrir avec les neurosciences par Yann Rougier Doc Programmez votre cerveau minceur : 21 jours pour maigrir avec les neurosciences par Yann Rougier Mobipocket Programmez votre cerveau minceur : 21 jours pour maigrir avec les neurosciences par Yann Rougier EPub
1ZEL8NCTQB71ZEL8NCTQB71ZEL8NCTQB7