

Le guide complet du jeûne

le GUIDE COMPLET du JEÛNE

Intermittents ou prolongés
tous les types de jeûnes pour retrouver *la santé, la ligne, le bien-être*



Dr Jason Fung
avec Jimmy Moore

Préface Thierry de Lestrade

THIERRY
SOUCCAR
EDITIONS

Date de publication: 30 novembre 2017

Editeur: Thierry Souccar

Auteur: Jason Fung, Jimmy Moore

Broché: 384

Langue: Français

PDF

Lisez et vous allez maîtriser une méthode thérapeutique utilisée depuis la nuit des temps pour retrouver la santé ou accéder à un niveau supérieur d'énergie et de bien-être. Bien mené, le jeûne produit des résultats étonnants : il fait perdre la graisse en excès, abaisse glycémie et cholestérol, améliore la concentration, ralentit le vieillissement. Le Dr Jason Fung a prescrit avec succès un jeûne à plusieurs milliers de patients souffrant de surpoids, de

diabète, de maladies cardio-vasculaires et de cancer. Dans ce livre, il explique pourquoi et comment pratiquer un jeûne, y compris si on est en parfaite santé. Le guide qui met le jeûne à la portée de tous Non, jeûner ce n'est pas mourir de faim. Non, ce n'est pas dangereux. Non vous n'allez pas être fatigué et non vos muscles ne vont pas fondre. Bien au contraire, en suivant les conseils de ce livre, vous ressentirez de tels bienfaits que vous intégrerez le jeûne à votre mode de vie. Jeûner deviendra une pratique étonnamment simple et souple car il existe une multitude de jeûnes (et rien n'empêche de se faire plaisir en s'en écartant). A vous d'adapter le jeûne à votre vie et non l'inverse. Découvrez : les différents types de jeûnes (intermittents, étendus, prolongés) et comment choisir celui qui vous convient 4 protocoles précis assortis de conseils pratiques pour optimiser les résultats des témoignages de succès thérapeutiques étonnants une rubrique trucs & astuces : que boire, comment gérer la fatigue, comment passer outre la faim, comment rompre le jeûne, etc. 20 recettes pour s'alimenter sainement quand on opte pour le jeûne intermittent Ce livre dépoussière la vision du jeûne en le plaçant sur le terrain médical Thierry de Lestrade, réalisateur du documentaire Le Jeûne, une nouvelle thérapie ? (Arte/Via découvertes)

<https://rapidgator.net/file/c2230ee568db3bc33d09f689b52aee20/DQ3S17RdP.pdf.rar.htm>

↓