

10 MINUTES PAR JOUR POUR SE SENTIR BIEN GRÂCE À LA MÉDECINE CHINOISE - MINCEUR - ENERGIE - BIEN-ÊTRE

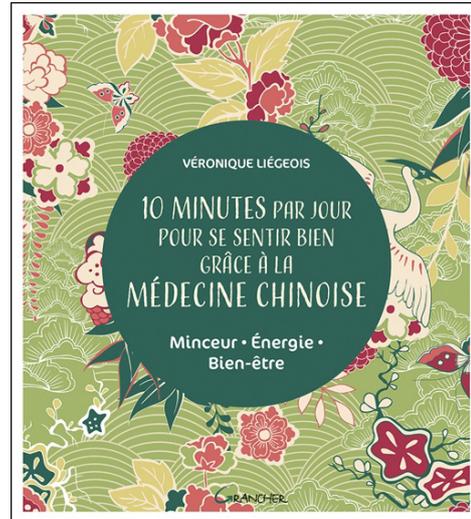
Véronique Liégeois

Cet ouvrage vous propose de nombreux conseils santé basés sur la médecine chinoise, qu'il s'agisse de soigner les petits maux du quotidien (troubles digestifs, rhumes...), de garder un bon mental, de se détoxifier, de retrouver la ligne ou tout simplement de rester en pleine forme.

Car la médecine chinoise n'est pas qu'un ensemble de remèdes, elle agit en premier lieu au niveau préventif, pour booster votre tonus tout au long de l'année.

Chaque jour, découvrez un geste santé à la chinoise :

- un aliment ou une règle diététique utile ;
- une plante et ses bienfaits ;
- un automassage.



Réf. 68339

Précommande n° : L99131

08/10/2019

17 €

Livre Broché • 240 pages • 15 x 17 cm

Illustrations couleur

Santé - Bien-être

Médecines orientales - Acupuncture - 033

Médecine chinoise
Méditation
Programme quotidien
Santé

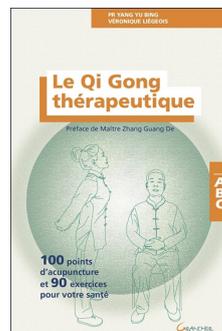
Signature

Véronique Liégeois est diététicienne, diplômée en médecine chinoise et de la Fédération des enseignants de Qi Gong (FEQGAE). Elle a mis en place des programmes spécifiques de Qi Gong adapté et vous livre ici les petits secrets qu'elle a appris de sa pratique et de ses nombreux séjours en Chine.

77

**Accessible à toute la famille, riche de remèdes efficaces,
simples à mettre en place au quotidien.**

De la même auteure



Réf. 67489



DG DIFFUSION – La distribution alternative – Z.I. de Bogues – 31750 Escalquens
Tél. : +33 (0)5 61 000 999 – Fax : +33 (0)5 61 00 23 12