

(Ebook free) File size: 62.Mb

Maigrir par la cohérence cardiaque - Nouvelle édition: Contrôlez votre rythme cardiaque, réduisez votre stress, mangez moins !



Par David O'Hare
audiobook | *ebooks | Download PDF |
ePub | DOC

Détails sur le produit Rang parmi les ventes :
#3548 dans eBooksPubli le: 2015-07-17
Sorti le: 2015-07-17
Format: Ebook Kindle

(Ebook free) Maigrir par la cohérence cardiaque - Nouvelle édition: Contrôlez votre rythme cardiaque, réduisez votre stress, mangez moins !

Par David O'Hare : Maigrir par la cohérence cardiaque - Nouvelle édition: Contrôlez votre rythme cardiaque, réduisez votre stress, mangez moins ! before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Maigrir par la cohérence cardiaque - Nouvelle édition: Contrôlez votre rythme cardiaque, réduisez votre stress, mangez moins !:

Download

Read Online

Description :

Présentation de l'auteur La cohérence cardiaque vous fait maigrir en éliminant le stress. Dans 9 cas sur 10, c'est parce qu'on gère mal son stress qu'on grossit. Ou qu'on ne maigrit pas. C'est cause du stress que l'on grignote, que l'on craque pour une tablette de chocolat, une glace ou un gâteau. Voici la seule méthode corps-esprit pour maigrir, basée sur une technique de gestion du stress ultrasimple et ultrasupérieure : la cohérence cardiaque. Grâce elle, des dizaines de milliers de personnes ont retrouvé la ligne et l'équilibre. Avec la cohérence cardiaque,

suivre un régime n'est pas indispensable ! Vous apprenez simplement et rapidement contrôler votre rythme cardiaque par la respiration. Résultat : le stress diminue, les émotions sont mieux gérées et votre comportement alimentaire se normalise. Cette nouvelle édition a été repensée pour être encore plus efficace : Vous apprenez vous mettre en cohérence cardiaque, au quotidien et sur commande avant les repas l'aide d'outils spécifiques très simples, le Calmexpress, l'mo-Plus, le D-Stress, l'Anti-Trac, vous traitez les causes profondes de votre surpoids. En quelques jours vous calmez vos peurs, vous vous réconciliez avec votre corps, vous faites de meilleurs choix alimentaires, vous cultivez les émotions positives...Présentation de l'auteurLa cohérence cardiaque vous fait maigrir en éliminant le stress. Dans 9 cas sur 10, c'est parce qu'on gère mal son stress qu'on grossit. Ou qu'on ne maigrit pas. C'est cause du stress que l'on grignote, que l'on craque pour une tablette de chocolat, une glace ou un gâteau. Voici la seule méthode corps-esprit pour maigrir, basée sur une technique de gestion du stress ultrasimple et ultraperformante : la cohérence cardiaque. Grâce elle, des dizaines de milliers de personnes ont retrouvé la ligne et l'équilibre. Avec la cohérence cardiaque, suivre un régime n'est pas indispensable ! Vous apprenez simplement et rapidement contrôler votre rythme cardiaque par la respiration. Résultat : le stress diminue, les émotions sont mieux gérées et votre comportement alimentaire se normalise. Cette nouvelle édition a été repensée pour être encore plus efficace : Vous apprenez vous mettre en cohérence cardiaque, au quotidien et sur commande avant les repas l'aide d'outils spécifiques très simples, le Calmexpress, l'mo-Plus, le D-Stress, l'Anti-Trac, vous traitez les causes profondes de votre surpoids. En quelques jours vous calmez vos peurs, vous vous réconciliez avec votre corps, vous faites de meilleurs choix alimentaires, vous cultivez les émotions positives...Biographie de l'auteurLe Dr David O'Hare est l'un des spécialistes internationaux de la cohérence cardiaque. Il a proposé cette méthode des patients pendant plusieurs années. Il enseigne aux thérapeutes en Europe et en Amérique du Nord depuis sept ans. Il est l'auteur de Cohérence cardiaque 365.