



Détox : retrouvez forme et vitalité

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Détox : retrouvez forme et vitalité

Sophie Schlogel Delafon

Détox : retrouvez forme et vitalité Sophie Schlogel Delafon

 [Télécharger Détox : retrouvez forme et vitalité ...pdf](#)

 [Lire en ligne Détox : retrouvez forme et vitalité ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Détox : retrouvez forme et vitalité Sophie Schlogel Delafon

112 pages

Présentation de l'éditeur

Hygiène de vie, alimentation, médicaments, environnement... apprenez à purifier votre organisme pour rester en bonne santé. Retrouver un rythme quotidien plus naturel, se détoxifier, mieux choisir et consommer ses aliments, se détendre, gérer le stress... Soyez à l'écoute de vous-même et adoptez les bons réflexes de vie pour vous sentir bien dans votre corps et dans votre tête ! Présentation de l'éditeur

Après les fêtes ou à certains moments de l'année, nous connaissons tous des périodes où nous ne sommes pas au mieux de notre forme. Une solution ? La détox ! Grâce à des moyens naturels et simples à mettre en oeuvre, retrouvez un teint clair, une sensation de légèreté... En bref, la pleine forme ! Laissez-vous guider sur le chemin de l'équilibre et du bien-être par une spécialiste forte de ses années de pratique et de conseil en cabinet. Comprenez comment votre corps fonctionne pour bien choisir votre détox. Quels que soient votre situation, vos besoins et vos objectifs, vous trouverez un programme qui vous correspond. Découvrez des conseils et exercices faciles à appliquer au quotidien : recettes de smoothies, diète légère, alimentation dissociée mais gourmande... Parce que se faire du bien en se faisant plaisir, c'est possible ! Praticienne de santé naturopathe issue de l'institut Alain Rousseaux, Sophie Schlogel est installée en cabinet à Paris et à Aix-en-Provence. Elle travaille en association avec une équipe de professionnels médecins et non médecins. Sa pratique s'appuie sur une vision globale de l'être, une optimisation de la relation corps-esprit et intègre à la fois les techniques naturelles ancestrales et les apports de la science moderne. Elle a publié de nombreux articles, notamment dans *Santé intégrative*, *Elle*, *Avantages* et *Profession thérapeute*. Elle enseigne dans deux écoles de naturopathie, *Æsculape* et *Isupnat*. Biographie de l'auteur

Praticienne de santé naturopathe issue de l'institut Alain Rousseaux, **Sophie Schlogel** est installée en cabinet à Paris et à Aix-en-Provence. Elle travaille en association avec une équipe de professionnels médecins et non médecins.

Sa pratique s'appuie sur une vision globale de l'être, une optimisation de la relation corps-esprit et intègre à la fois les techniques naturelles ancestrales et les apports de la science moderne.

Elle a publié de nombreux articles, notamment dans *Santé intégrative*, *Elle*, *Avantages* et *Profession thérapeute*. Elle enseigne dans deux écoles de naturopathie, *Æsculape* et *Isupnat*.

Download and Read Online Détox : retrouvez forme et vitalité Sophie Schlogel Delafon #SO9CLAHN56F

Lire Détox : retrouvez forme et vitalité par Sophie Schlogel Delafon pour ebook en ligneDétox : retrouvez forme et vitalité par Sophie Schlogel Delafon 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 Détox : retrouvez forme et vitalité par Sophie Schlogel Delafon à lire en ligne.Online Détox : retrouvez forme et vitalité par Sophie Schlogel Delafon ebook Téléchargement PDFDétox : retrouvez forme et vitalité par Sophie Schlogel Delafon DocDétox : retrouvez forme et vitalité par Sophie Schlogel Delafon MobipocketDétox : retrouvez forme et vitalité par Sophie Schlogel Delafon EPub

SO9CLAHN56FSO9CLAHN56FSO9CLAHN56F