



Maigrir par la cohérence cardiaque - Nouvelle édition

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Téléchargez et lisez en ligne Maigrir par la cohérence cardiaque - Nouvelle édition David O'Hare

272 pages

Présentation de l'éditeur

Nouvelle édition du best-seller du Dr David O'Hare. Comment utiliser la cohérence cardiaque pour retrouver son poids de forme. Sans régime ni médicament. La cohérence cardiaque est une technique ultra simple qui permet de contrôler son rythme cardiaque par la respiration. Lorsque le coeur bat en cohérence, le stress diminue, les émotions sont mieux gérées et le comportement alimentaire se régularise. Pour un résultat durable, le Dr David O'Hare a conçu un programme en 10 étapes qui ne nécessite que quelques minutes par jour. Objectif : apprendre à maîtriser la cohérence cardiaque, puis la cohérence émotionnelle et enfin, la cohérence alimentaire. L'exercice respiratoire de base est le 365 : 3 fois par jour, 6 respirations par minute, 5 minutes durant). Quoi de neuf depuis la première édition ? Avec cette nouvelle édition, l'objectif de l'auteur est de mettre son livre en conformité avec les nouvelles approches de la cohérence cardiaque. Les bases scientifiques de la méthode sont expliquées plus simplement pour un livre plus court, plus efficace.

Biographie de l'auteur

Le Dr David O'Hare est l'un des spécialistes internationaux de la cohérence cardiaque. Il a proposé cette méthode à des patients pendant plusieurs années. Il l'enseigne aux thérapeutes en Europe et en Amérique du Nord depuis sept ans. Il est l'auteur de Cohérence cardiaque 365.

Download and Read Online Maigrir par la cohérence cardiaque - Nouvelle édition David O'Hare

#JG1E5RUMBFN

Lire Maigrir par la cohérence cardiaque - Nouvelle édition par David O'Hare pour ebook en ligneMaigrir par la cohérence cardiaque - Nouvelle édition par David O'Hare 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 Maigrir par la cohérence cardiaque - Nouvelle édition par David O'Hare à lire en ligne.Online Maigrir par la cohérence cardiaque - Nouvelle édition par David O'Hare ebook Téléchargement PDFMaigrir par la cohérence cardiaque - Nouvelle édition par David O'Hare DocMaigrir par la cohérence cardiaque - Nouvelle édition par David O'Hare MobipocketMaigrir par la cohérence cardiaque - Nouvelle édition par David O'Hare EPub

JG1E5RUMBFNJG1E5RUMBFNJG1E5RUMBFN