



La Diététique Chinoise : L'alimentation énergétique selon la M.T.C. 50 recettes et leurs bienfaits

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Téléchargez et lisez en ligne La Diététique Chinoise : L'alimentation énergétique selon la M.T.C. 50 recettes et leurs bienfaits Christophe Labigne

275 pages

Présentation de l'éditeur

Parmi les moyens dont dispose l'homme moderne pour se maintenir en bonne santé, l'alimentation reste l'un des premiers. Savoir manger, c'est connaître les qualités énergétiques de chaque aliment, et les utiliser pour équilibrer sa propre vitalité. C'est en ce sens que La Médecine Traditionnelle Chinoise, et sa diététique considèrent l'entretien de l'énergie vitale comme la base de la prévention. Et c'est pourquoi elle a étudié minutieusement depuis plus de 3 000 ans les qualités énergétiques des aliments. Ce livre nous rappelle dans un premier temps les principes de la MTC (notion d'énergie, lois du Yin /Yang et des Cinq Éléments, les causes des maladies) et de sa diététique, ainsi que les réponses concrètes qu'elle apporte en matière d'hygiène de vie et de santé. Sont ensuite décrites les qualités énergétiques de plus de 180 aliments, comment les cuisiner pour préparer des plats énergisants et des recettes diététiques (50 au total) et thérapeutiques pouvant soigner de nombreuses affections courantes de l'Acné aux Vers intestinaux. Et l'importance du thé dans la diététique chinoise. A titre d'exemple, le céleri, le miel, le tofu, les germes de soja, les algues, les épinards, les pousses de bambou, les tomates, le vinaigre sont recommandées contre l'hypertension artérielle. 50 recettes simples et rapides à réaliser complètent cet ouvrage. Biographie de l'auteur

Christophe Labigne est diplômé de Médecine Traditionnelle Chinoise. Il est aussi diplômé de Philosophie et directeur pédagogique du département d'énergétique chinoise à l'ARTEC (formation professionnelle et continue, Iso 9002). Il est aussi l'auteur du « Massage chinois Tui Na » paru chez le même éditeur.

Download and Read Online La Diététique Chinoise : L'alimentation énergétique selon la M.T.C. 50 recettes et leurs bienfaits Christophe Labigne #PARZ953Q2LJ

Lire La Diététique Chinoise : L'alimentation énergétique selon la M.T.C. 50 recettes et leurs bienfaits par Christophe Labigne pour ebook en ligneLa Diététique Chinoise : L'alimentation énergétique selon la M.T.C. 50 recettes et leurs bienfaits par Christophe Labigne 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 La Diététique Chinoise : L'alimentation énergétique selon la M.T.C. 50 recettes et leurs bienfaits par Christophe Labigne à lire en ligne.Online La Diététique Chinoise : L'alimentation énergétique selon la M.T.C. 50 recettes et leurs bienfaits par Christophe Labigne ebook Téléchargement PDFLa Diététique Chinoise : L'alimentation énergétique selon la M.T.C. 50 recettes et leurs bienfaits par Christophe Labigne DocLa Diététique Chinoise : L'alimentation énergétique selon la M.T.C. 50 recettes et leurs bienfaits par Christophe Labigne MobipocketLa Diététique Chinoise : L'alimentation énergétique selon la M.T.C. 50 recettes et leurs bienfaits par Christophe Labigne EPub

PARZ953Q2LJP