



Les surprenantes vertus du jeûne

Lacoste Sophie

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Les surprenantes vertus du jeûne Lacoste Sophie

 [Download Les surprenantes vertus du jeûne ...pdf](#)

 [Read Online Les surprenantes vertus du jeûne ...pdf](#)

Les surprenantes vertus du jeûne

Lacoste Sophie

Les surprenantes vertus du jeûne Lacoste Sophie

Téléchargez et lisez en ligne Les surprenantes vertus du jeûne Lacoste Sophie

192 pages

Extrait

Extrait de l'avant-propos

Pour vivre, nous avons besoin de manger, c'est incontestable. Pour dépenser de l'énergie, il faut en emmagasiner, c'est vrai également. Mais l'erreur que l'on commet, c'est de penser que les bonnes calories que l'on mange le matin vont se transformer en énergie physique et intellectuelle dans les heures qui suivent. Entre les deux, il y a la digestion. Cette transformation longue et complexe est l'une des opérations les plus consommatrices d'énergie qui soit... et elle laisse derrière elle une masse de déchets qui finit par s'accumuler dans l'organisme.

De temps en temps, le corps a besoin d'une pause. De l'énergie en stock, il en a. Du temps pour faire son propre ménage, il en manque. Il est toujours occupé à digérer...

Offrez-lui cette pause avec le jeûne, petit d'abord (et si vous commenciez par essayer de sauter un dîner ou un petit déjeuner ?), puis plus long, jusqu'à trouver votre rythme. Vous en êtes capable, tout le monde peut le faire, et toujours avec bénéfice !

Je ne suis ni une ascète ni une rêveuse... On me reprocherait plutôt d'être un peu trop pragmatique. Je ne jeûne pas pour purifier mon esprit ou atteindre le nirvana, mais uniquement parce que j'ai été convaincue, par mes lectures et de nombreux témoignages, de l'intérêt de cette méthode pour être en meilleure santé. J'ai essayé et je peux dire que l'essai a été concluant. Non seulement on se sent mieux et les bienfaits physiques sont réels mais, en plus, on gagne en énergie intellectuelle. Ça, j'avais du mal à y croire, mais je dois reconnaître que le jeûne donne de la motivation et vous aide à passer au-delà de vos velléités.

Franchement, cela vaut la peine de tenter l'expérience (d'autant que, contrairement à tous les autres traitements, naturels ou non, c'est 100 % gratuit et vous faites même des économies) !

Lorsque l'on se demande «ce qui fait les centenaires», on obtient toujours la même réponse : longévité rime avec frugalité. Ils peuvent boire un verre de vin par repas, fumer trois cigarettes par jour, avoir eu beaucoup ou peu d'enfants, être agréables ou antipathiques, pingres ou généreux, ils ont tous eu, au moins sur de longues périodes, une alimentation frugale.

HALTE À LA GOINFRIERIE !

Ma grand-mère est décédée à l'âge de 94 ans. Les dernières années de sa vie, ou plutôt les dernières décennies, elle se nourrissait surtout de tartines beurrées et de café au lait. Un jour où je m'étonnais de sa si grande forme alors qu'elle était diabétique, très «ronde», et qu'elle se nourrissait de n'importe quoi, un médecin ami, et pour lequel j'ai une grande estime, a répondu à mon étonnement : «Ta grand-mère a traversé deux guerres et les restrictions alimentaires qu'elle a subies l'ont préservée ensuite de bien des maladies.» La frugalité est source de santé. Jeûner, c'est un peu remettre les pendules de l'organisme à l'heure, opérer un grand nettoyage et laisser au corps le temps d'évacuer les vieilles cellules, les graisses, les déchets et les toxines qui l'encombrent. En lui octroyant, de temps à autre, ces moments de répit, vous ne lui faites que du bien. Présentation de l'éditeur

Besoin d'évacuer votre stress ? De vous purifier des pollutions de la vie quotidienne et de la surabondance de nourriture ? Bref, vous ressentez le besoin de faire une pause ? Avec une période de repos alimentaire, votre organisme peut faire des miracles en guérissant hypertension, maux de tête, problèmes d'insomnie... Et vous

vous sentez bien plus en forme !

Il est loin désormais le temps où le jeûne était considéré comme une pratique inutile ou dangereuse. Les récentes et nombreuses études médicales attestent de son efficacité et prouvent enfin ses bienfaits sur la santé !

Une journée, trois jours, une semaine, en solo, en couple ou en groupe, chez soi ou en randonnées, trouvez le jeûne qu'il vous faut, selon votre rythme et vos envies. Pour rester jeune et en bonne santé, pour retrouver la ligne et la conserver, le jeûne est le plus simple des remèdes naturels !

GRÂCE À CE LIVRE, VOUS AUSSI, VOUS POUVEZ Y ARRIVER ! Biographie de l'auteur Sophie Lacoste, rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé, tient aussi la rubrique santé de TV Magazine depuis plus de 10 ans et s'intéresse particulièrement aux remèdes naturels.

Download and Read Online Les surprenantes vertus du jeûne Lacoste Sophie #M29QVLKFRX8

Lire Les surprenantes vertus du jeûne par Lacoste Sophie pour ebook en ligneLes surprenantes vertus du jeûne par Lacoste Sophie 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 Les surprenantes vertus du jeûne par Lacoste Sophie à lire en ligne.Online Les surprenantes vertus du jeûne par Lacoste Sophie ebook Téléchargement PDFLes surprenantes vertus du jeûne par Lacoste Sophie DocLes surprenantes vertus du jeûne par Lacoste Sophie MobipocketLes surprenantes vertus du jeûne par Lacoste Sophie EPub

M29QVLKFRX8M29QVLKFRX8M29QVLKFRX8