

Livre

Auteur(s) : Dardaine, Florence (Auteur) ;Maroger, Isabelle (1979-...) (Illustrateur)

Titre(s) : Mincir avec la médecine chinoise [Texte imprimé] / Florence Dardaine ; illustrations, intérieur, Isabelle Maroger...

Editeur(s) : Paris : Solar éditions, DL 2017 (25-Autechaux : IME by Estimprim).

Collection(s) : (Mon cahier).

Résumé : La médecine chinoise pour booster son énergie, retrouver l'équilibre et être bien au naturel ! Fatigue, teint brouillé, cellulite et petit ventre ' Ce cahier met en oeuvre les 5 techniques de la médecine chinoise (la diététique, l'acupuncture (digitopuncture), la phytothérapie, le massage et le qi gong) pour offrir à la lectrice une détox en profondeur et rééquilibrer son énergie. Objectif : vitalité, bonne digestion, teint frais et surtout... minceur ! Au programme : - Le bilan énergétique de la lectrice (déficience d'énergie, énergie bloquée ou déficience en yang) et un coaching minceur personnalisé suivant le résultat. - Un menu diététique et détox minceur adapté au problème énergétique de la lectrice. - Des cures phyto (gingembre, orge chinoise, goji, menthe, cannelle, sésame), des massages et du Qi gong pour booster sa perte de poids. - Des techniques anticellulite avec les ventouses et tous les conseils détox asiatiques pour la beauté de la peau, des cheveux, du visage (gua sha, lotion anticerne ou détox, masque DIY). - Une détox de l'esprit (shiatsu, automassage), pour déstresser et être pleine de vitalité ! Un bon coup de fouet, pour se sentir bien dans son corps et dans son esprit.

Notes : Bibliogr. p. 95.

Sujet(s) : Régimes amaigrissants ** Menus Médecine chinoise



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	641.56 DAR	Prêt normal	En rayon		