

Prendre soin de son intestin

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Prendre soin de son intestin [Texte imprimé] : la méthode japonaise pour ouvrir les voies de l'intuition, retrouver l'énergie vitale et renouer avec le moi profond / Takanori Naganuma ; traduit du japonais par Diane Durocher

Est une traduction de : Chounouryoku : kokoro to karada o kaeru sokojikara ha chou ni aru

Auteur(s) : Naganuma, Takanori (1969-....)

Autre(s) responsabilité(s) : Durocher, Diane (Traducteur)

Publication : Paris : Pocket, DL 2017

Fabrication / Impression : Paris

Description matérielle : 1 vol. (155 p.) : ill. ; 18 cm

Collection : Pocket Évolution

ISBN : 978-2-266-27864-5

EAN : 9782266278645

Appartient à la collection : Pocket. Évolution 1639-5727 2017
Presses pocket (Paris) 0244-6405 17042

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 612.33 23

Note sur la collection : 17042

Résumé ou extrait : Et si le fait d'avoir privilégié notre cerveau au détriment de notre ventre nous avait éloignés de nous-mêmes et expliquait nombre de nos difficultés... En Asie, la recherche sur l'importance de l'intestin connaît un remarquable développement. L'auteur, l'un des plus célèbres spécialistes japonais, explique la négligence dont nous faisons preuve à l'égard de cet organe, les conséquences de nos mauvaises habitudes alimentaires sur notre santé, mais aussi sur notre équilibre émotionnel. Takanori Naganuma, grâce à des explications scientifiques claires et solides, vous montrera comment revenir à une hygiène de vie plus simple, plus naturelle, et retrouver ainsi votre place dans le monde. Takanori

NAGANUMA, écrivain scientifique, poursuit depuis quinze ans un travail de recueil et de vulgarisation des savoirs et découvertes scientifiques.

Sujet - Nom commun : Intestins -- Soins et hygiène
Régimes alimentaires

Image de présentation : https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/prendre_soin_de_son_intestin.jpg

Text alternatif image de présentation : prendre_soin_de_son_intestin.jpg