



Maigrir par la cohérence cardiaque

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Maigrir par la cohérence cardiaque

David O'Hare

Maigrir par la cohérence cardiaque David O'Hare

 [Télécharger Maigrir par la cohérence cardiaque ...pdf](#)

 [Lire en ligne Maigrir par la cohérence cardiaque ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Maigrir par la cohérence cardiaque** David O'Hare

256 pages

Extrait

Extrait de l'introduction :

Quel est votre projet d'amaigrissement ? Que comptez-vous faire ? Envisagez-vous de comptabiliser les calories, de consulter un nutritionniste ou une diététicienne, de prendre des comprimés, d'utiliser l'appareil de torture que vous avez acheté par correspondance l'année dernière et qui est rangé dans un placard ?

Vous avez déjà essayé. Essayé cela ou d'autres méthodes avec peu ou pas de succès. Lorsque les résultats étaient enfin au rendez-vous, ils ne se maintenaient pas dans le temps. Allez-vous recommencer ? Être à nouveau déçu ?

96 % des personnes qui suivent un régime diététique dans le but de maigrir récupèrent (et souvent dépassent) leur poids de départ dans les six mois qui suivent la fin du régime. Je n'invente pas ce taux d'échec, ce résultat a été publié pour la première fois en 1959 par le Pr Stunkard - spécialiste mondial de l'obésité et des troubles du comportement alimentaire - et a été confirmé depuis par toutes les études scientifiques.

Connaissez-vous une seule profession qui accepte un taux d'échec de 96 % ? Confiez-vous votre argent à un banquier qui vous annonce que vous avez 96 % de risques de tout perdre en moins d'un an ? Achèteriez-vous une voiture qui a 96 % de chances de tomber en panne après six mois d'utilisation ? Laisseriez-vous votre enfant dans un établissement scolaire qui a un taux d'échec de 96 % au baccalauréat ? Voyageriez-vous avec une compagnie dont trente-neuf des quarante derniers avions ont brutalement explosé en vol ?

Pourtant, les salles d'attente des nutritionnistes ne désemplissent pas, les agendas des centres d'amaigrissement sont surchargés, les produits miracles se vendent comme des petits pains, une dizaine de livres de diététique sont publiés chaque année, et les régimes miracles se succèdent au même rythme.

Aucune mention légale ne figure sur les plaques professionnelles, les étiquettes, les couvertures des livres ou dans les salles d'attente mettant en garde contre ce taux d'échec de 96 %. Pourtant, vous le savez, pourtant, vous y allez, vous achetez, vous suivez, pourtant j'exerce, et ma salle d'attente est pleine depuis trente ans.

J'ai trente années d'expérience de la médecine en cabinet, dont vingt-cinq passées à traiter des personnes comme vous. Je me suis spécialisé dans la nutrition et la diététique. Croyez-vous que je sois malhonnête ? Je suis persuadé du contraire. Croyez-vous que j'ignore le taux d'échec catastrophique des régimes et autres traitements que je prescris ? Non. Croyez-vous que je sois satisfait de faire partie de la profession qui connaît le plus d'échecs au monde ? Certainement pas !

Qu'allez-vous faire ? Qu'allons-nous faire ? Que vais-je faire ? Présentation de l'éditeur

«Dans ce livre brillant de simplicité et de clarté, le Dr O'Hare résume l'essence de sagesse millénaires : comment reprendre le contrôle de sa physiologie par des exercices simples et efficaces de respiration et de concentration, et, par là même, de ses émotions, et de son poids. Avec un ton humain et chaleureux et la précision d'un médecin chevronné passionné de science, David O'Hare a écrit un livre à mettre entre toutes les mains.»

DAVID SERVAN-SCHREIBER, Professeur Clinique de Psychiatrie, Université de Pittsburgh, Auteur de Guérir et de Anticancer.

La cohérence cardiaque vous fait maigrir en éliminant le stress

Dans 9 cas sur 10, c'est parce qu'on gère mal ses émotions et son stress qu'on grossit. Ou qu'on ne maigrit pas. C'est à cause du stress que l'on grignote, que l'on craque pour une tablette de chocolat, une glace ou un gâteau...

Voici la première méthode complète corps-esprit pour maigrir, basée sur l'outil de gestion du stress le plus

performant actuellement : la cohérence cardiaque. Cette méthode éprouvée a été révélée au grand public par le Dr David Servan-Schreiber dans son best-seller Guérir. Grâce à elle, des milliers de personnes ont déjà retrouvé la ligne et l'équilibre.

Avec la cohérence cardiaque, inutile de suivre un régime ! Vous apprenez simplement et rapidement à contrôler votre rythme cardiaque par la respiration. Lorsque le coeur bat en cohérence, s'ensuit une cascade d'événements hormonaux, neuronaux, biochimiques : le stress diminue, les émotions sont mieux gérées et le comportement alimentaire se régularise.

Pour un résultat vraiment durable, le Dr David O'Hare a conçu un programme de 9 minutes par jour pendant 9 semaines. Neuf minutes seulement pour maîtriser la cohérence cardiaque, puis la «cohérence émotionnelle» et enfin la «cohérence alimentaire» qui vous ouvre les portes de la minceur durable.

Suivez sans tarder ce programme pour constater sur votre silhouette les effets puissants de la cohérence cardiaque.

David O'Hare est médecin de famille. Diplômé en diététique, il s'intéresse au surpoids depuis 25 ans. Déçu par l'inefficacité des régimes il s'est spécialisé en psychothérapie cognitive et comportementale et a mis en place un accompagnement psychologique des régimes jusqu'à ce qu'il découvre la cohérence cardiaque et l'utilise comme thérapie à part entière. Aujourd'hui, il enseigne la cohérence cardiaque au Québec et en France. Biographie de l'auteur

David O'Hare est médecin de famille. Diplômé en diététique, il s'intéresse au surpoids depuis 25 ans. Déçu par l'inefficacité des régimes il s'est spécialisé en psychothérapie cognitive et comportementale et a mis en place un accompagnement psychologique des régimes jusqu'à ce qu'il découvre la cohérence cardiaque et l'utilise comme thérapie à part entière. Aujourd'hui, il enseigne la cohérence cardiaque au Québec et en France.

Download and Read Online Maigrir par la cohérence cardiaque David O'Hare #BWED4LC8PYK

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

BWED4LC8PYKBWED4LC8PYKBWED4LC8PYK