



Ma bible du ventre

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Ma bible du ventre

Danièle Festy, Pierre Nys

Ma bible du ventre Danièle Festy, Pierre Nys

 [Télécharger Ma bible du ventre ...pdf](#)

 [Lire en ligne Ma bible du ventre ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Ma bible du ventre Danièle Festy, Pierre Nys

480 pages

Présentation de l'éditeur

Ballonnements, remontées acides, digestion lente, migraines digestives, maux d'estomac, flore intestinale perturbée, mycose digestive, mauvaise haleine... les troubles digestifs nous empoisonnent la vie. Parfois, le problème s'installe, les médecins baissent les bras, rien ne semble « marcher ». Et pourtant, il y a toujours une solution !

Dans cette bible de référence, deux experts partagent leurs connaissances et leurs conseils pratiques 100 % naturels.

Dans ce livre, vous trouverez :

- Menthe, riz, clémentine... les bons aliments (et ceux qui font mal !)

La bonne posture (assis, debout), les conseils de respiration, yoga, automassage...

- Tout sur les intolérances et les hypersensibilités (gluten, lactose, Fodmaps...), le déséquilibre acido-basique, le microbiote (flore) perturbé

Un guide des symptômes pour vous aider à déterminer la cause : pourquoi j'ai ça ? Ça peut être quoi ?

- Les bons réflexes pour retrouver un ventre plat

- De A comme Aérophagie à V comme Vomissements, tous les troubles digestifs du quotidien et la prescription pour en venir à bout (automédication naturelle)

- Les réponses aux questions les plus fréquentes sur la digestion

20 recettes simplissimes (visuelles) et 180 recettes hyper-faciles (classiques) pour enfin digérer Biographie de l'auteur

Danièle Festy a longtemps été pharmacien d'officine. Passionnée par les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur de Ma bible des huiles essentielles, Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse ou encore Les huiles essentielles, ça marche ! Retrouvez-la sur son blog : www.danielefesty.com et sur sa page Facebook « Huiles essentielles par Danièle Festy ».

Le Dr Pierre Nys est endocrinologue-nutritionniste, attaché des Hôpitaux de Paris. Spécialiste de l'Index Glycémique, il est l'auteur de plusieurs livres à ce sujet dont les Régimes IG Coeur, IG thyroïde et IG métabolique.

Download and Read Online Ma bible du ventre Danièle Festy, Pierre Nys #34NSXPBCW2J

Lire Ma bible du ventre par Danièle Festy, Pierre Nys pour ebook en ligneMa bible du ventre par Danièle Festy, Pierre Nys 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 Ma bible du ventre par Danièle Festy, Pierre Nys à lire en ligne.Online Ma bible du ventre par Danièle Festy, Pierre Nys ebook Téléchargement PDFMa bible du ventre par Danièle Festy, Pierre Nys DocMa bible du ventre par Danièle Festy, Pierre Nys MobipocketMa bible du ventre par Danièle Festy, Pierre Nys EPub

34NSXPBCW2J34NSXPBCW2J34NSXPBCW2J