

C'EST MALIN
POCHE

ANNE DUFOUR - CATHERINE DUPIN

OPÉRATION ANTISTRESS

DOSSIER OPPORTUNITÉS / PÉDAGOGIE



Menus, exercices respiratoires,
réflexes naturels : 2 semaines pour
dire "non" au stress !

Illustration proposée par la studio d'artisme

**Opération antistress, c'est malin ! : Menus,
exercices respiratoires, réflexes naturels : 2
semaines pour dire "non" au stress !**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Opération antistress, c'est malin ! : Menus, exercices respiratoires, réflexes naturels : 2 semaines pour dire "non" au stress !

Anne Dufour, Catherine Dupin

Opération antistress, c'est malin ! : Menus, exercices respiratoires, réflexes naturels : 2 semaines pour dire "non" au stress ! Anne Dufour, Catherine Dupin

 [Télécharger Opération antistress, c'est malin ! : Menus, ...pdf](#)

 [Lire en ligne Opération antistress, c'est malin ! : Menu ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Opération antistress, c'est malin ! : Menus, exercices respiratoires, réflexes naturels : 2 semaines pour dire "non" au stress ! Anne Dufour, Catherine Dupin

192 pages

Présentation de l'éditeur

Vous êtes au bord de la crise de nerfs ? Fatigué constamment, même après 8 heures de sommeil ? Le « stress », véritable fléau, vous empêche de vivre pleinement et d'être bienveillant envers vous-même et vos proches...

Dans ce livre :

- Dominer le stress au travail : prenez du recul, retrouvez la motivation, transformez le stress en énergie positive tout en évitant l'épuisement.

- Améliorer sa vie familiale : mettez en place une meilleure répartition des tâches, octroyez-vous régulièrement des moments de qualité avec vos proches et protégez-vous en cas de coup dur (divorce, etc.).

- Avoir un meilleur sommeil grâce à des conseils faciles à mettre en place.

- Votre programme « expert antistress » en 2 semaines du lever au coucher : menus malins, recettes faciles, exercices respiratoires, activités physiques, huiles essentielles... Biographie de l'auteur

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée de nutrition et de médecine naturelle. Elle est l'auteur de nombreux livres à succès sur la santé et la forme. Anne est diplômée de la Cooking Academy de l'Atelier des sens. Catherine Dupin est une fervente utilisatrice d'huiles essentielles et une fan de cuisine gourmande, saine et express au quotidien. Elle est diplômée de la Cooking Academy de l'Atelier des sens. Catherine est aussi maman d'une famille nombreuse.

Download and Read Online Opération antistress, c'est malin ! : Menus, exercices respiratoires, réflexes naturels : 2 semaines pour dire "non" au stress ! Anne Dufour, Catherine Dupin #XLN2WPV3ZH0

Lire Opération antistress, c'est malin ! : Menus, exercices respiratoires, réflexes naturels : 2 semaines pour dire "non" au stress ! par Anne Dufour, Catherine Dupin pour ebook en ligne Opération antistress, c'est malin ! : Menus, exercices respiratoires, réflexes naturels : 2 semaines pour dire "non" au stress ! par Anne Dufour, Catherine Dupin 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 Opération antistress, c'est malin ! : Menus, exercices respiratoires, réflexes naturels : 2 semaines pour dire "non" au stress ! par Anne Dufour, Catherine Dupin à lire en ligne. Online Opération antistress, c'est malin ! : Menus, exercices respiratoires, réflexes naturels : 2 semaines pour dire "non" au stress ! par Anne Dufour, Catherine Dupin ebook Téléchargement PDF Opération antistress, c'est malin ! : Menus, exercices respiratoires, réflexes naturels : 2 semaines pour dire "non" au stress ! par Anne Dufour, Catherine Dupin Doc Opération antistress, c'est malin ! : Menus, exercices respiratoires, réflexes naturels : 2 semaines pour dire "non" au stress ! par Anne Dufour, Catherine Dupin Mobipocket Opération antistress, c'est malin ! : Menus, exercices respiratoires, réflexes naturels : 2 semaines pour dire "non" au stress ! par Anne Dufour, Catherine Dupin EPub

XLN2WPV3ZH0XLN2WPV3ZH0XLN2WPV3ZH0