



## **Sortir de la fatigue chronique et retrouver sa vitalité**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Sortir de la fatigue chronique et retrouver sa vitalité

*Christine VAN HOOF*

Sortir de la fatigue chronique et retrouver sa vitalité Christine VAN HOOF

 [Télécharger Sortir de la fatigue chronique et retrouver sa vit ...pdf](#)

 [Lire en ligne Sortir de la fatigue chronique et retrouver sa v ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Sortir de la fatigue chronique et retrouver sa vitalité** Christine VAN HOOF

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Mieux comprendre la fatigue chronique et ses troubles associés: digestion laborieuse, intestin irritable, poids instable, déséquilibres hormonaux....

Un peu de bon sens et de discernement sont parfois indispensables pour initier le cercle vertueux d'une vitalité débordante

Pourquoi cet e-book? Il m'a été inspiré de ma propre expérience ainsi que des nombreux cas rencontrés en consultation.

Comme vous, j'ai vécu de longues années avec l'impression d'être dans un tunnel toujours plus long, avec une fatigue plombante qui vous fait avancer comme un robot, vous empêchant de voir le jour, de voir la vie, de vivre. Et puis un jour, LA question: et si ça venait de l'alimentation? Cela paraît sans doute simpliste aujourd'hui, pour vous qui avez de nombreuses sources d'informations via internet, mais ce n'était pas le cas dans les années '80 - '90....Aujourd'hui, je réponds OUI à cette question!

J'ai donc suivi une formation de naturopathie, suivie de la formation en BTS diététique, car j'ai voulu comprendre. Et puis la vie met sur votre chemin des personnes qui compléteront toutes ces données au fil des ans.

La fatigue fait partie du quotidien de beaucoup de femmes, sans doute parce qu'elles en font trop, ou veulent trop en faire, mais aussi parce que leurs besoins à tous niveaux ne sont pas ou plus couverts, qu'elles prennent des hormones de synthèse, qu'elles font attention à leur ligne....

La fatigue n'arrive jamais seule, hélas, elle est souvent accompagnée d'un cortège de symptômes parfois incompréhensibles. Et si tout cela était lié? Problèmes digestifs ou intestinaux, de poids, déséquilibres hormonaux, douleurs diffuses, problèmes de peau...Si vous vous plaignez d'être fatigué et que tous les examens médicaux sont normaux, vous risquez d'être catalogué de "psy", et de vous faire prescrire des antidépresseurs, car tout serait dans la tête...

Ce livre a comme objectif de vous expliquer - j'espère simplement! - comment fonctionne cette fabuleuse machine qu'est le corps humain. Une fois tout cela compris, on peut s'arranger pour que ce corps soit respecté dans ses besoins. Cela me semble élémentaire....Si après avoir fait le maximum pour couvrir tous vos besoins, la fatigue est toujours là, vous pourrez passer à l'étape suivante, où la médecine prendra le relais.

Mais AVANT, lisez au moins ce livre, je l'ai écrit pour vous! Présentation de l'éditeur

Mieux comprendre la fatigue chronique et ses troubles associés: digestion laborieuse, intestin irritable, poids instable, déséquilibres hormonaux....

Un peu de bon sens et de discernement sont parfois indispensables pour initier le cercle vertueux d'une vitalité débordante

Pourquoi cet e-book? Il m'a été inspiré de ma propre expérience ainsi que des nombreux cas rencontrés en consultation.

Comme vous, j'ai vécu de longues années avec l'impression d'être dans un tunnel toujours plus long, avec une fatigue plombante qui vous fait avancer comme un robot, vous empêchant de voir le jour, de voir la vie, de vivre. Et puis un jour, LA question: et si ça venait de l'alimentation? Cela paraît sans doute simpliste aujourd'hui, pour vous qui avez de nombreuses sources d'informations via internet, mais ce n'était pas le cas dans les années '80 - '90....Aujourd'hui, je réponds OUI à cette question!

J'ai donc suivi une formation de naturopathie, suivie de la formation en BTS diététique, car j'ai voulu comprendre. Et puis la vie met sur votre chemin des personnes qui compléteront toutes ces données au fil des ans.

La fatigue fait partie du quotidien de beaucoup de femmes, sans doute parce qu'elles en font trop, ou veulent trop en faire, mais aussi parce que leurs besoins à tous niveaux ne sont pas ou plus couverts, qu'elles prennent des hormones de synthèse, qu'elles font attention à leur ligne....

La fatigue n'arrive jamais seule, hélas, elle est souvent accompagnée d'un cortège de symptômes parfois incompréhensibles. Et si tout cela était lié? Problèmes digestifs ou intestinaux, de poids, déséquilibres hormonaux, douleurs diffuses, problèmes de peau...Si vous vous plaignez d'être fatigué et que tous les examens médicaux sont normaux, vous risquez d'être catalogué de "psy", et de vous faire prescrire des antidépresseurs, car tout serait dans la tête...

Ce livre a comme objectif de vous expliquer - j'espère simplement! - comment fonctionne cette fabuleuse machine qu'est le corps humain. Une fois tout cela compris, on peut s'arranger pour que ce corps soit respecté dans ses besoins. Cela me semble élémentaire....Si après avoir fait le maximum pour couvrir tous vos besoins, la fatigue est toujours là, vous pourrez passer à l'étape suivante, où la médecine prendra le relais.

Mais AVANT, lisez au moins ce livre, je l'ai écrit pour vous! Biographie de l'auteur

Après un début de carrière dans l'industrie chimique Christine Van Hoof s'est intéressée aux soins du corps par l'alimentation puis s'est formée à la naturopathie. Toutes ces démarches lui ont fait réaliser qu'" une alimentation équilibrée et surtout adaptée à chaque individu était à la base d'un bien-être général, et que, en cas de pathologie chronique, changer son alimentation était une étape incontournable ". Elle a donc suivi une formation de diététicienne et allie aujourd'hui, pour le bien de ses patients et des écoles pour lesquelles elle intervient, naturopathie et diététique avec une orientation engagée pour les produits biologiques.

Download and Read Online Sortir de la fatigue chronique et retrouver sa vitalité Christine VAN HOOF  
#3BJTNKW2HZS

Lire Sortir de la fatigue chronique et retrouver sa vitalité par Christine VAN HOOF pour ebook en ligneSortir de la fatigue chronique et retrouver sa vitalité par Christine VAN HOOF 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 Sortir de la fatigue chronique et retrouver sa vitalité par Christine VAN HOOF à lire en ligne.Online Sortir de la fatigue chronique et retrouver sa vitalité par Christine VAN HOOF ebook Téléchargement PDFSortir de la fatigue chronique et retrouver sa vitalité par Christine VAN HOOF DocSortir de la fatigue chronique et retrouver sa vitalité par Christine VAN HOOF MobipocketSortir de la fatigue chronique et retrouver sa vitalité par Christine VAN HOOF EPub

**3BJTNKW2HZS3BJTNKW2HZS3BJTNKW2HZS**