



Un cerveau sain dans un monde toxique

John Gray

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Un cerveau sain dans un monde toxique John Gray

 [Telecharger Un cerveau sain dans un monde toxique ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Un cerveau sain dans un monde toxique ...pdf](#)

Un cerveau sain dans un monde toxique

John Gray

Un cerveau sain dans un monde toxique John Gray

Téléchargez et lisez en ligne **Un cerveau sain dans un monde toxique John Gray**

237 pages

Présentation de l'éditeur

Il y a douze ans, John Gray apprenait qu'il était atteint de la maladie de Parkinson. La recherche de solutions naturelles qui lui ont permis de se soigner l'a amené à s'intéresser au cerveau et aux causes de ses défaillances. Il s'est entouré de chercheurs et d'experts en nutrition pour acquérir ses connaissances qu'il désire partager pour que chacun, en fonction de ses problèmes, puisse avoir une alternative naturelle et devenir acteur de sa santé. Troubles déficitaires de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), problèmes de mémoire, manque de concentration, Parkinson ou Alzheimer sont les symptômes de notre vie moderne. Carences nutritionnelles, sédentarité, addictions diverses (médicaments, surconsommation de sucre, jeux vidéos, pornographie en ligne, etc), pollution, additifs alimentaires et pesticides sont quelques éléments qui empêchent notre corps de lutter contre le stress oxydatif, principal responsable de nos défaillances cérébrales. Bien manger, bien dormir et faire de l'exercice n'est pas suffisant. Notre corps a besoin d'être supplémenté pour retrouver la santé ou pour recharger nos batteries cérébrales. John Gray propose donc des compléments alimentaires dont il détaille les effets, et des programmes adaptés à chacun, selon ses besoins et ses problèmes de santé. Biographie de l'auteur

John Gray, né à Houston en 1951, est un essayiste américain, auteur de livres de développement personnel. Il a atteint la célébrité avec la publication en 1992 de son best-seller *Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus*.

Download and Read Online **Un cerveau sain dans un monde toxique John Gray #65QPT0FBHD4**

Lire Un cerveau sain dans un monde toxique par John Gray pour ebook en ligneUn cerveau sain dans un monde toxique par John Gray 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 Un cerveau sain dans un monde toxique par John Gray à lire en ligne.Online Un cerveau sain dans un monde toxique par John Gray ebook Téléchargement PDFUn cerveau sain dans un monde toxique par John Gray DocUn cerveau sain dans un monde toxique par John Gray MobipocketUn cerveau sain dans un monde toxique par John Gray EPub

65QPT0FBHD465QPT0FBHD465QPT0FBHD4