



En quoi avons-nous un impact important sur notre bien-être au quotidien ???

Se pose-t-on assez souvent la question de connaître les conséquences sur notre corps de toutes ces émotions négatives ou des émotions mal gérées qu'on lui inflige ? Avant de faire taire la douleur, il est important de chercher le nœud émotionnel qui en est la cause.

C'est avec un immense plaisir que je reprends aujourd'hui l'écriture. Après le succès de mon dernier livre, je me lance dans ce petit guide autour des astuces bien-être pour améliorer votre quotidien.

Educatrice de la santé et psycho praticienne, je mets par écrit aujourd'hui des conseils et des astuces simples pour votre quotidien. Ce guide vous aidera à mieux comprendre comment fonctionne votre organisme et vous donnera des conseils pour apprendre à mieux vous connaître.

Sommaire

I. Quand notre corps se réveille.....	5
II. Vitamines.....	8
Vitamine D.....	8
Vitamine C.....	8
III. Conseil hivernal.....	10
Pour lutter contre la grippe,.....	10
Comment apaiser une angine ?.....	11
IV. Le sucre.....	12
V. Quelques causes de l'hypothyroïdie :.....	14
VI. Vieillir n'est plus une fatalité.....	16
VII. Vous souffrez de douleurs arthritiques.....	17
VIII. Et si vous écoutiez votre corps !.....	19
IX. Comment améliorer sa digestion à tout âge ?.....	22
X. Le dos.....	28
XI. Douleurs ! = erreurs.....	34
XII. Conseils d'automne.....	37
XIII. Comment les organes du corps sont-ils liés aux émotions ?.....	40
XIV. L'alimentation et l'impact sur notre santé.....	44
XV. Que choisir ???.....	53
XVI. Le corps nous parle.....	55
XVII. Notre bonne humeur passe par l'assiette.....	60
XVIII. Nœuds émotionnels.....	67
XIX. Conseils naturels pour vos maux les plus courants.....	75
MIGRAINE.....	75
ABCÈS EXTERNES.....	77
ACNÉ.....	77
ALLERGIES.....	77
ANÉMIE.....	78