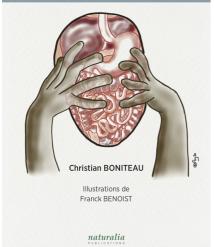
Quand le ventre se prend (pour) la tête



BON DE COMMANDE

ou

Christian BONITEAU Illustrations de Franck BENOIST	Nom:			
	Prénom :			
	Adresse postale:			
	Tél. :			
naturalia PURLICATIONS	Mai	il :		
180 pages - Format 16 X 24	Envoi du livre à réception de votre règlement Parution début décembre 2020			
Ce livre est pour vous ? Oui Non				
des destinataires ainsi qu	e leu	r adresse afi	n de personnaliser la	ou les dédicaces :
		Nombre	Prix unitaire TTC	Total
Nombre d'exemplaire(s)			25 €	
Frais de port et emballage en lettre suivie par livre Hors Métropole, nous consulter			5 €	
			Total à payer TTC	
Virement bancaire IBAN : FR 76 10278 07998 00020626502 79 BIC : CMCI FR 2A				- Facture
Chèque bancaire à l'ordre de Jeûne Vitalité				
À renvoyer à : Jeûne Vitalité 3, chemin du Barri - le village - 04250 Bayons				Jeûne Vitalité EXPÉRIENCE

À renvoy 3, chemir contact@jeune-vitalite.com - 06 81 108 104

Qui n'a pas une histoire intime avec son ventre?

La vie secrète de nos intestins est le cœur de cet ouvrage bien documenté, où toutes les médecines sont placées sur un pied d'égalité. « L'aliment est peu de chose, le comportement est tout » ou bien « Notre corps n'est pas une poubelle » font partie des convictions de l'auteur. Ce dernier pense que chacun de nous détient les clés de sa vitalité. Il retient notre attention sur l'idée même du plaisir et de la convivialité. Il nous explique comment notre cerveau peut passer en une fraction de seconde de génie à tyran : nos comportements et nos attitudes mentales seraient dictés, entre autres, par nos hormones et notre microbiote intestinal.

Notre santé nous appartient. C'est à nous d'acquérir davantage de connaissances sur le fonctionnement de notre organisme. On y découvre comment la naturopathie peut nous accompagner dans une démarche de santé globale. Il apparaît clairement que personne n'a de couteau sous la gorge pour consommer de manière aussi malsaine et aussi grotesque ce que l'industrie agroalimentaire ou pharmaceutique vend soit disant pas cher. On comprend que les solutions à nos problèmes ne se trouvent ni dans le frigo ni dans la cave à vin.

Ce livre n'est pas un manuel complet traitant de la naturopathie. Le sujet serait bien trop vaste et bien trop complexe pour un seul homme. Il lui faudrait plusieurs vies. C'est un livre qui éclaire sur la relation intime qui se tisse à chaque instant de notre vie entre notre tête et notre ventre. Un grand nombre de stratégies thérapeutiques sont traitées, comme le jeûne, l'irrigation du côlon et d'autres pratiques encore, avec comme objectif : prévenir la maladie ou en sortir le cas échéant avec en première intention le ventre, le ventre et encore le ventre ; ce pour vivre bien et bien vieillir. Cet ouvrage vous fournira quelques clés pour écouter, comprendre et combler les attentes de votre corps.

L'auteur traite également le sujet de l'analyse stratégique. Il lui aura fallu trois années de prêche pour en comprendre la logique. Puis trente années de coaching auprès de chefs d'entreprise lui permettront d'en retirer la moelle, l'éducation de ses trois enfants d'en extraire la substance essentielle, l'accompagnement de ses étudiants d'en mesurer l'efficacité.

Christian Boniteau, naturopathe Heilpraktiker, expert de l'encadrement de séjours de jeûne, praticien en irrigation du côlon, fait du ventre la priorité dans le cadre de son accompagnement.



Les illustrations de **Franck Benoist** et ses deux personnages hauts en couleur, Phénicie et Suricata, rendent la lecture ludique, pimentée et accessible à tous.

Régalez-vous!

Sortie début décembre 2020