



## 100 Réflexes Okinawa : Antiâge et antikilos



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# 100 Réflexes Okinawa : Antiâge et antikilos

Anne Dufour

**100 Réflexes Okinawa : Antiâge et antikilos** Anne Dufour

100 reflexes Okinawa - Anne Dufour

Auteur : Anne Dufour

Le meilleur régime au monde antiâge et antikilos.

Etat : Livre d'occasion en bon état

Format : 13 x 19,5 cm

Pages : 160

ISBN : 978-2-84899-111-9

Après le succès du Régime Okinawa (Leduc.s Editions), découvrez les 100 réflexes pour appliquer facilement, au quotidien, les grands principes d'hygiène de vie des habitants d'Okinawa.

Mettez toutes les chances de votre côté pour rester mince (aucun obèse à Okinawa !), réconcilier enfin corps et esprit, vivre longtemps et en bonne santé (80 % de cancers et de maladies cardiaques de moins que chez nous !). À Okinawa, il y a un temps pour tout : de la "zen attitude" aux arts martiaux englobant par le contact avec la nature. Voici donc un mode d'emploi simple pour acquérir et adapter les bons principes du mode de vie antiâge reconnu comme le plus efficace au monde.

Une mine de conseils de bon sens pour prendre soin de soi. 100 réflexes faciles, accessibles à tous et qui changent vraiment la vie.

 [Télécharger 100 Réflexes Okinawa : Antiâge et antikilos ...pdf](#)

 [Lire en ligne 100 Réflexes Okinawa : Antiâge et antikilos ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne 100 Réflexes Okinawa : Antiâge et antkilos Anne Dufour

---

158 pages

Extrait

Introduction :

Bienvenue à Okinawa, l'île la plus au Sud du Japon. Avec sa température moyenne de 24°C, cette langue de terre étroite, longue de 135 km, située à la même latitude que Miami ou les Bahamas, ressemble de très près à l'idée que l'on se fait du paradis. Et même, mieux, de Shangri-La1, le paradis sur terre. Nature exubérante, plages extraordinaires, eau de mer cristalline, culture riche et ancestrale, relations humaines fondées sur l'amitié et la solidarité, activité artistique très développée, véritable culte pour le bonheur. Et alimentation érigée en véritable modèle pour la santé et la ligne. Les habitants d'Okinawa sont minces, vivent très longtemps - en pleine forme physique et mentale - respirent le bien-être et le calme. La vraie vie, pour résumer. Celle à laquelle nous aspirons tous. Où que nous habitions sur la planète, nous avons des leçons à recevoir de ces incroyables Okinawans qui battent tous les records de longévité, restent si longtemps en bonne santé et profitent pleinement de la vie... sans peser un gramme de trop. Leçons diététiques, d'hygiène de vie, de respect de la nature, et même des leçons d'amitié !

Okinawa n'est pas seulement une île préservée, inscrite au patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco. C'est aussi le berceau d'une formidable culture dont il nous revient de perpétuer et de respecter l'héritage. Et le moins que l'on puisse dire, c'est que c'est un plaisir de se charger de cette lourde responsabilité ! Les Japonais eux-mêmes sont fous d'Okinawa et cette passion récente concerne aussi bien les retraités que les plus jeunes qui, tous, apprécient la douceur de vivre et le faible coût de la vie locale. Présentation de l'éditeur

- ° Souhaitez-vous mincir sans aucun effort ?
- ° Rêvez-vous de vivre le plus longtemps possible en bonne santé ?
- ° Connaissez-vous les extraordinaires propriétés-santé du soja, du thé, de l'oignon, du konjak, des champignons ?
- ° Savez-vous que le curcuma est antidouleur ?
- ° Voulez-vous être enfin maître de votre temps ?
- ° Aimeriez-vous rester zen en toute circonstance ?

Sur l'île d'Okinawa, les habitants sont tous minces, souriants, en meilleure santé et vivent plus longtemps que n'importe quel autre peuple dans le monde. Et déplorent 80 % de cancers et de maladies cardiaques de moins que chez nous ! Un vrai rêve, pourtant bien réel. Leur secret ? Il n'y en a pas 1, mais 100, que vous découvrirez dans ce guide pratique, véritable sésame pour la forme, le bien-être et la longévité.

Ce livre est une mine de conseils de bon sens pour une vie simple. Il vous donne toutes les clés «Okinawa» adaptées à nos habitudes de vie pour perdre du poids sans jamais le reprendre, protéger votre santé, vivre mieux et heureux. Vaste programme !

Anne Dufour est journaliste indépendante. Auteur de La révolution des oméga 3, 100 réflexes minceur, La santé 100 % nature et co-auteur de Programme minceur protéines en 30 jours. Programme brûle-graisses en 30 jours et bien sûr Le régime Okinawa (Éditions Leduc.s). 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.

Download and Read Online 100 Réflexes Okinawa : Antiâge et antkilos Anne Dufour #LI8FHSA6XY9

Lire 100 Réflexes Okinawa : Antiâge et antkilos par Anne Dufour pour ebook en ligne100 Réflexes Okinawa : Antiâge et antkilos par Anne Dufour 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 100 Réflexes Okinawa : Antiâge et antkilos par Anne Dufour à lire en ligne.Online 100 Réflexes Okinawa : Antiâge et antkilos par Anne Dufour ebook Téléchargement PDF100 Réflexes Okinawa : Antiâge et antkilos par Anne Dufour Doc100 Réflexes Okinawa : Antiâge et antkilos par Anne Dufour Mobipocket100 Réflexes Okinawa : Antiâge et antkilos par Anne Dufour EPub **LI8FHSA6XY9LI8FHSA6XY9LI8FHSA6XY9**