



## Boostez votre énergie sans caféine au naturel

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Boostez votre énergie sans caféine au naturel

*Charlotte Raut*

**Boostez votre énergie sans caféine au naturel** Charlotte Raut

 [Télécharger Boostez votre énergie sans caféine au naturel ...pdf](#)

 [Lire en ligne Boostez votre énergie sans caféine au naturel ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Boostez votre énergie sans caféine au naturel Charlotte Raut

---

208 pages

Revue de presse

Boostez votre énergie sans caféine a été présenté le mercredi 22 février à 7h49 et 9h18 dans Télématin sur France 2. --Télématin - France 2 Présentation de l'éditeur

La fatigue est l'un des grands problèmes de notre société mais, plutôt que de chercher des moyens naturels de la chasser durablement, nous avons tendance à la négliger et à préférer la masquer en buvant plusieurs cafés, thés ou autres sodas « pour tenir » Or, la caféine contenue dans ces boissons (et que l'on trouve aussi dans le chocolat ou le maté) a des effets néfastes à long terme sur le sommeil ainsi que sur les systèmes cardiovasculaire et digestif. Alors comment éviter le cercle vicieux de la consommation d'excitants ? Quelles sont les alternatives naturelles pour retrouver une énergie optimale et durable ? Dans cet ouvrage, après avoir expliqué pourquoi la caféine n'est pas la bonne solution pour pallier le manque d'énergie, Charlotte Raut vous livre des recommandations naturelles, simples et pratiques pour que vous retrouviez forme et dynamisme. Elle détaille les habitudes alimentaires et de mode de vie à mettre en place au quotidien, présente une sélection de plantes, d'alicaments et de compléments nutritionnels permettant de maintenir et/ou booster votre énergie. Enfin, elle propose quelques exercices simples pour prévenir ou chasser la fatigue (respiration, olfactothérapie, qi gong, yoga). Préface de Daniel Kieffer. Biographie de l'auteur

Diplômée d'une grande école de commerce et travaillant dans le marketing, c'est suite à des problèmes de santé que Charlotte Raut commence à s'intéresser aux médecines traditionnelles. En ayant mesuré personnellement leurs bienfaits, elle décide d'entreprendre des études en naturopathie. Aujourd'hui naturopathe (diplôme du CENATHO - Daniel Kieffer, certification Fenahman), elle propose des conférences et ateliers afin de partager avec le maximum de personnes les clés d'un mieux-être au quotidien en s'appuyant sur ses connaissances en hygiène de vie et son expérience. Elle propose également des séances individuelles pour un suivi plus personnalisé vers le chemin d'une pleine et heureuse santé.

Download and Read Online Boostez votre énergie sans caféine au naturel Charlotte Raut #837AVOEP9ZB

Lire Boostez votre énergie sans caféine au naturel par Charlotte Raut pour ebook en ligne Boostez votre énergie sans caféine au naturel par Charlotte Raut 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 Boostez votre énergie sans caféine au naturel par Charlotte Raut à lire en ligne. Online Boostez votre énergie sans caféine au naturel par Charlotte Raut ebook Téléchargement PDF Boostez votre énergie sans caféine au naturel par Charlotte Raut Doc Boostez votre énergie sans caféine au naturel par Charlotte Raut Mobipocket Boostez votre énergie sans caféine au naturel par Charlotte Raut EPub

**837AVOEP9ZB837AVOEP9ZB837AVOEP9ZB**