



7 semaines pour rajeunir

Valérie Orsoni

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

7 semaines pour rajeunir Valérie Orsoni

 [Telecharger 7 semaines pour rajeunir ...pdf](#)

 [Lire en Ligne 7 semaines pour rajeunir ...pdf](#)

7 semaines pour rajeunir

Valérie Orsoni

7 semaines pour rajeunir Valérie Orsoni

Téléchargez et lisez en ligne 7 semaines pour rajeunir Valérie Orsoni

200 pages

Extrait

Extrait de l'introduction :

La poursuite de la jeunesse à tout prix, ça vous tente ? Pas moi ? Mais, comme tout le monde, je préfère vieillir sereinement, en limitant le stress et l'effet des années sur mon corps, mon esprit et mon visage.

Avant de vous décrire ce que vous allez trouver dans cet ouvrage, laissez-moi vous indiquer ce que vous n'y trouverez pas : point d'apologie du lifting, point d'hormones de croissance et autres suppléments douteux, enfin, point de méthodes extrêmes qui peuvent mettre votre corps en danger.

Nous ne suivrons pas non plus la piste de ce gourou britannique qui essaye de prouver (en testant sur lui-même ses méthodes) que la «restriction calorique» est le sésame vers une vie de 120 ans, voire plus. Le résultat ? Pour le moment, notre cher expert vit misérablement, ne démontre pas un niveau d'énergie normal, ne peut pas faire de sport puisqu'il a perdu les coussinets protecteurs de la plante des pieds, et n'a aucune activité sociale puisque son régime est très strict. Si vivre jusqu'à 120 ans c'est aussi triste que ça, très peu pour nous !

Nous ignorerons aussi les injections de cellules souches comme c'est la mode à Moscou dans des officines qui ont pignon sur rue, bien que la loi russe interdise de telles pratiques qui peuvent coûter jusqu'à 25 000 euros pour un traitement complet. Les apprentis sorciers ne passeront pas par nous !

Il faut seulement savoir que notre date de naissance n'est pas une fatalité ! Ce qui compte, c'est notre âge réel, celui de nos os, de notre peau, de notre cerveau et de nos schémas de pensée. Et la bonne nouvelle, c'est que cet âge réel, celui que nous montrons au monde qui nous entoure, peut subir quelques changements positifs. De simples modifications de comportement dans notre vie quotidienne peuvent avoir un impact notable sur notre apparence et notre façon de penser.

Vous me connaissez, je ne suis ni médecin, ni psy, mais coach, ce qui vous garantit une approche très ouverte, fondée sur des études sérieuses et cautionnée par de grands spécialistes de part et d'autre de l'Atlantique. Le programme repose donc sur plusieurs piliers : santé, sport, nourriture, méditation, bien-être, produits de beauté, gestion de son environnement, gestion du stress, et plus... En interviewant des dizaines d'experts pour rédiger cet ouvrage, j'ai vite découvert que chacun est intimement convaincu que son univers ou sa spécialité représente la panacée. Chaque sujet d'expertise étant trop bien cloisonné, le profane s'y retrouve difficilement et pense souvent avoir à faire des choix drastiques entre une discipline et une autre.

Comme je ne suis acquise à aucune technique particulière, je regarde, teste, fais tester, discute avec des experts et partage les résultats avec vous. C'est cela la garantie de ma neutralité. Pour vous tenir informé en continu, je vous conseille de vous inscrire à mon programme anti-âge en ligne sur www.lebootcamp.com afin de recevoir les dernières nouvelles en temps réel.

Nous allons passer 7 semaines ensemble. Je peux d'ores et déjà vous garantir qu'à l'issue de ces 49 jours vous serez plus jeune si vous suivez tous mes conseils. Foi de coach ! Présentation de l'éditeur

Valérie Orsoni est le contraire d'un gourou :

Elle a rencontré des dizaines de médecins, chercheurs, dermatologues, nutritionnistes et spécialistes du vieillissement en France et aux États-Unis (où elle vit depuis 8 ans) et fait aujourd'hui le point sur la multitude de solutions et techniques disponibles. Laser, crèmes antirides, compléments alimentaires, et

même feng shui : elle explique, décode et sélectionne le meilleur. Elle propose une méthode pratique, complète, spectaculairement simple, fondée aussi bien sur des connaissances ancestrales que des avancées scientifiques récentes. Elle a testé cette méthode auprès de centaines de femmes, d'hommes (et de stars) qui suivent ses conseils de remise en forme depuis plusieurs années sur internet et dans les magazines.

7 semaines pour rajeunir n'est donc pas une cure de jouvence miracle, c'est un véritable programme « coaching » de 49 journées, de conseils et recommandations très concrètes tant sur le plan physiologique, psychologique, diététique que comportemental, pour retrouver la jeunesse et la santé qui sont en chacun de nous.

« Valérie Orsoni... un bulldozer qui écrase tous les doutes, toutes les frustrations.

Une perfusion de volonté qui vaut toutes les théories. »

Dr Pierre Dukan président de RIPOSTE et auteur du best-seller Je ne sais pas maigrir. Biographie de l'auteur D'origine Corse, Valérie Orsoni termine ses études sur la côte Est à Hartford où elle devient la coach renommée des stars qu'elle aide à maigrir. Forte de cette expérience, elle met en ligne un programme qui remporte un succès immédiat : «MyPrivateCoach». Elle a su conquérir les médias français (Le Monde, Marie-Claire, Nice-Matin, Closer, Challenges, France 3, Téva, M6, France 5...)
Download and Read Online 7 semaines pour rajeunir Valérie Orsoni #K8579X4BR2F

Lire 7 semaines pour rajeunir par Valérie Orsoni pour ebook en ligne 7 semaines pour rajeunir par Valérie Orsoni 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 7 semaines pour rajeunir par Valérie Orsoni à lire en ligne. Online 7 semaines pour rajeunir par Valérie Orsoni ebook Téléchargement PDF 7 semaines pour rajeunir par Valérie Orsoni Doc 7 semaines pour rajeunir par Valérie Orsoni Mobipocket 7 semaines pour rajeunir par Valérie Orsoni EPub

K8579X4BR2FK8579X4BR2FK8579X4BR2F