

Dr JEAN-MARC EYSSALET  
ÉVELYNE MALNIC  
**LA MÉDECINE CHINOISE**  
SANTÉ, FORME ET DIÉTÉTIQUE



Livre

**Auteur(s)** : Eyssalet, Jean-Marc (Auteur) ; Malnic, Evelyne (Auteur)

**Titre(s)** : La Médecine chinoise : Santé, forme et diététique / Jean-Marc Eyssalet, Evelyne Malnic.

**Editeur(s)** : Paris : O. Jacob, 2010.

**Résumé** : Découvrez tout ce que la médecine chinoise peut vous apporter. En suivant les recommandations de cette médecine millénaire, vous apprendrez à protéger et à renforcer votre organisme face aux agressions. Saison après saison et mois par mois, retrouvez : des conseils pour stimuler ou freiner vos énergies; des exercices de respiration pour affronter les déséquilibres de notre mode de vie; plus de 100 recettes basées sur les qualités énergétiques des aliments courants. Ce livre vous initiera aux principes fondamentaux de la médecine chinoise. Une invitation à découvrir l'art de nourrir la vie pour entretenir sa forme, harmoniser l'énergie vitale et protéger sa santé.

**Sujet(s)** : Diététique Alimentation // Santé Santé // Alimentation Santé : Prévention Médecine chinoise

**Indice(s)** : 613

Tout public



Exemplaires

Support	Espace	Localisation	Cote	Situation	Utilisation	Retour prévu le
Livre	Documentaire	Doc ado-adulte	613 EYS	Disponible	prêt normal	