

❖❖❖❖ l'Esprit d'ouverture ❖❖❖❖

TAKANORI NAGANUMA

## Prendre soin de son intestin

La méthode japonaise pour  
ouvrir les voies de l'intuition,  
retrouver l'énergie vitale et  
renouer avec le moi profond



belfond

## Prendre soin de son intestin



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# Prendre soin de son intestin

*Takanori NAGANUMA*

**Prendre soin de son intestin** Takanori NAGANUMA

 [Télécharger Prendre soin de son intestin ...pdf](#)

 [Lire en ligne Prendre soin de son intestin ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Prendre soin de son intestin Takanori NAGANUMA

---

160 pages

Présentation de l'éditeur

### **Et si le fait d'avoir privilégié notre cerveau au détriment de notre ventre nous avait éloigné de notre véritable moi et nous empêchait de vivre pleinement...**

Cette théorie vous paraît un peu extrême ? Tirée par les cheveux ? Il suffit pourtant de remonter aux origines de notre évolution pour en avoir la preuve scientifique. Nos tous premiers ancêtres invertébrés se sont constitués autour des intestins, ils ne possédaient pas de cerveau et pourtant, ils percevaient le monde. Notre intestin n'est donc pas le " second cerveau ", comme on l'entend souvent, c'est le " premier cerveau ", le siège de notre instinct et de notre volonté.

Dans cette optique, la négligence dont nous faisons preuve à l'égard de nos intestins, les mauvaises habitudes alimentaires de notre monde moderne ne sont pas seulement un danger pour notre santé, mais aussi une manière de nous tenir à distance de notre moi profond et de notre capacité à percevoir et à ressentir.

Reprendre contact avec notre " moi ", voici ce que nous propose Takanori Naganuma. Grâce à des explications scientifiques claires et solides, à des conseils nutritionnels simples et faciles à adopter, et à l'aide d'exemples tirés de l'histoire japonaise et de l'actualité, il nous invite à désobstruer notre ventre pour revenir à une vie plus simple, plus naturelle, et retrouver ainsi notre place dans le monde.

Biographie de l'auteur

Né en 1969, Takanori Naganuma est un écrivain scientifique qui s'intéresse aux sciences de la vie, plus particulièrement à la santé. Il poursuit depuis quinze ans un travail de recueil et de vulgarisation des savoirs et découvertes scientifiques en participant à de nombreux séminaires et en collaborant avec les plus grands noms de la recherche médicale japonaise.

Download and Read Online Prendre soin de son intestin Takanori NAGANUMA #1L0INCXAJUW

Lire Prendre soin de son intestin par Takanori NAGANUMA pour ebook en ligne Prendre soin de son intestin par Takanori NAGANUMA 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 Prendre soin de son intestin par Takanori NAGANUMA à lire en ligne. Online Prendre soin de son intestin par Takanori NAGANUMA ebook Téléchargement PDF Prendre soin de son intestin par Takanori NAGANUMA Doc Prendre soin de son intestin par Takanori NAGANUMA Mobipocket Prendre soin de son intestin par Takanori NAGANUMA Epub

**1L0INCXAJUW1L0INCXAJUW1L0INCXAJUW**