



Okinawa: Un programme global pour mieux vivre (nouvelle édition revue et augmentée)



Télécharger



Lire En Ligne

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

Okinawa: Un programme global pour mieux vivre (nouvelle édition revue et augmentée)

Jean-Paul Curtay

Okinawa: Un programme global pour mieux vivre (nouvelle édition revue et augmentée) Jean-Paul Curtay

 [Télécharger Okinawa: Un programme global pour mieux vivre \(nou ...pdf](#)

 [Lire en ligne Okinawa: Un programme global pour mieux vivre \(n ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Okinawa: Un programme global pour mieux vivre (nouvelle édition revue et augmentée) Jean-Paul Curtay

480 pages

Présentation de l'éditeur

L'archipel d'Okinawa, situé à l'extrême sud du Japon, détient le record mondial de longévité en bonne santé. On y compte cinq fois moins des maladies les plus graves et les plus fréquentes qui nous affectent et on y a recensé 15% des supercentenaires (110 ans et plus) alors qu'Okinawa ne représente que 0,002% de la population mondiale ! Le Dr Curtay, un des leaders mondiaux de la nutrithérapie, a adapté aux données occidentales les onze clés de la réussite des anciens d'Okinawa et les a intégrées, avec les points forts du régime méditerranéen et les recherches les plus récentes de la nutrithérapie, dans un Programme pratique qu'il vous invite à vous approprier, lentement mais sûrement. Après le succès de la première édition, les toutes dernières études ainsi qu'une pratique continue sur le terrain depuis deux ans ont mené le Dr Curtay à proposer une nouvelle édition enrichie de ce programme. Il invite chacun à cultiver la vitalité quotidienne qui permet, comme dans cet archipel tropical, d'avancer en âge avec le sourire et de vieillir... jeune ! Biographie de l'auteur

Jean-Paul Curtay, membre de l'Académie des Sciences de New York, est l'auteur de nombreux ouvrages dont, avec Thierry Souccar, le best-seller *Le Programme de longue vie*, et du *Guide familial des aliments soigneurs*. Jean-Marie Robine préside le Comité international Longévité et Santé, et Rose Razafimbelo est médecin nutrithérapeute.

Download and Read Online Okinawa: Un programme global pour mieux vivre (nouvelle édition revue et augmentée) Jean-Paul Curtay #3674IE0TCVW

Lire Okinawa: Un programme global pour mieux vivre (nouvelle édition revue et augmentée) par Jean-Paul Curtay pour ebook en ligneOkinawa: Un programme global pour mieux vivre (nouvelle édition revue et augmentée) par Jean-Paul Curtay 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 Okinawa: Un programme global pour mieux vivre (nouvelle édition revue et augmentée) par Jean-Paul Curtay à lire en ligne.Online Okinawa: Un programme global pour mieux vivre (nouvelle édition revue et augmentée) par Jean-Paul Curtay ebook Téléchargement PDFOkinawa: Un programme global pour mieux vivre (nouvelle édition revue et augmentée) par Jean-Paul Curtay DocOkinawa: Un programme global pour mieux vivre (nouvelle édition revue et augmentée) par Jean-Paul Curtay MobipocketOkinawa: Un programme global pour mieux vivre (nouvelle édition revue et augmentée) par Jean-Paul Curtay EPub

3674IE0TCVW3674IE0TCVW3674IE0TCVW