



## **Les 10 règles d'or de la santé**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Les 10 règles d'or de la santé

*Bertil MARKLUND*

Les 10 règles d'or de la santé Bertil MARKLUND

 [Télécharger Les 10 règles d'or de la santé ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les 10 règles d'or de la santé ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Les 10 règles d'or de la santé Bertil MARKLUND

---

124 pages

Présentation de l'éditeur

L'objectif du Dr Marklund : faire le guide de santé le plus simple du monde, en 100 pages et 10 points fondamentaux, pour ramener le grand public à l'essentiel tout en refusant l'hyper contrôle, très à la mode à l'époque où fleurissent les guides avec telle ou telle méthode fantaisiste.

Un seul mot d'ordre : combattre l'inflammation.

Au programme :

1. Faites de l'exercice physique, n'importe lequel.
2. Profitez du soleil, sans excès.
3. Mangez sain, mangez bien.
4. Pesez-vous (mais pas trop souvent).
5. Buvez du café (eh oui... un anti-inflammatoire!)
6. Ménagez votre coeur.
7. Dormez mais pas trop, juste ce dont vous avez besoin.
8. Déstressez.
9. Adoptez la pensée positive.
10. Cultivez votre vie sociale.

Biographie de l'auteur

Bertil Marklund est suédois. Médecin généraliste, enseignant, il est aussi spécialiste de santé publique.

Download and Read Online Les 10 règles d'or de la santé Bertil MARKLUND #FJQ390ORE1G

Lire Les 10 règles d'or de la santé par Bertil MARKLUND pour ebook en ligneLes 10 règles d'or de la santé par Bertil MARKLUND 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 Les 10 règles d'or de la santé par Bertil MARKLUND à lire en ligne.Online Les 10 règles d'or de la santé par Bertil MARKLUND ebook Téléchargement PDFLes 10 règles d'or de la santé par Bertil MARKLUND DocLes 10 règles d'or de la santé par Bertil MARKLUND MobipocketLes 10 règles d'or de la santé par Bertil MARKLUND EPub

**FJQ390ORE1GFJQ390ORE1GFJQ390ORE1G**