

CTS Christophe Carrio



Santé et Nutrition

- Améliorez votre confiance
- Améliorez vos performances
- Gagnez du muscle
- Diminuez votre anxiété
- Diminuez vos douleurs
- Perdez de la graisse



Changer vos habitudes progressivement

Conseils et stratégies avancées

Les compléments et Huiles Essentielles

Des recettes délicieuses

CTS Edition

30 ans de recherches, d'expérimentations et d'expertises dans le domaine de la santé, la nutrition et les neurosciences synthétisés dans ce livre PRATIQUE.

Jamais dans l'histoire de l'humanité, nous n'avons eu autant d'informations et de connaissances en matière de santé et de nutrition, et paradoxalement, autant de personnes atteintes de surpoids, d'obésité, de diabète, de maladies inflammatoires, d'allergies, d'intolérances, de cancer, de dépression, d'anxiété, de fatigue chronique, de douleurs et tensions corporelles.

Basé sur l'action, ce livre vous propose un système pratique et progressif, s'appuyant sur les recherches scientifiques les plus récentes, pour changer progressivement vos habitudes et maîtriser les compétences nécessaires pour reprendre le contrôle de votre santé, construire des fondations solides mentalement et physiquement, afin de pouvoir s'adapter, se régénérer, vieillir le plus lentement et le mieux possible pour soi et le bien-être et l'avenir de tous.

Avec ce livre, vous allez améliorer et entretenir votre santé et vos performances en intégrant simultanément et progressivement l'ensemble des fondations de la santé :

- Pourquoi le sommeil est vital et comment mieux dormir ?
- Pourquoi la respiration est essentielle et comment l'améliorer ?
- Comment en respirant mieux, je médite en faisant du bien à mon cerveau ?
- Pourquoi et comment bouger mieux et dans quelles proportions ?
- Quels sont les 7 équilibres physiologiques fondamentaux ?
- Comment manger pour les influencer positivement ?
- Comment manger pour perdre de la graisse et gagner du muscle en respectant sa santé ?
- Comment organiser sa cuisine, faire ses courses et cuisiner rapidement ?
- Comment mieux gérer son stress et ses émotions ?
- Comment gagner de la confiance en soi ?
- Comment diminuer l'anxiété ?
- Quels sont les compléments nutritionnels et les Huiles Essentielles que je recommande, avec tous mes protocoles personnels et ceux en fonction des différentes situations ou problèmes ?
- Pourquoi, quand et comment jeûner ?
- Comment éviter ou guérir de la fatigue, de l'épuisement, du burn-out, de l'hypothyroïdie ?
- Réaliser des recettes faciles et délicieuses, en cohérence avec votre santé, vos performances et votre physique.

Christophe CARRIO est fondateur du CTS, un système global, auteur de 21 livres, suivi par plus de 120 000 fans, diplômé de l'Académie Américaine de Médecine Sportive, diététicien et 5 fois champion du monde de karaté.

Plus d'infos sur www.christophe-carrio.com

Prix : 39,90 € TTC France



ISBN : 978-2-9541664-8-3
EAN 9782954166483