



Hypertension: Les solutions naturelles pour vivre mieux. Petit Guide Santé

Michel Brack

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Hypertension: Les solutions naturelles pour vivre mieux. Petit Guide Santé Michel Brack

Résumé: En France, nous sommes 7 millions à souffrir d'hypertension artérielle. Parfois familiale, cette maladie résulte plus généralement d'une accumulation de facteurs de risques comme le surpoids, la sédentarité, le tabagisme, l'excès de cholestérol ou encore le stress. Elle n'est donc pas une fatalité. Découvrez dans ce livre comment évaluer vos risques, mettre en place des mesures de prévention par l'alimentation, la pratique de certaines activités physiques et la prise de compléments alimentaires. Ce petit guide concerne tous ceux qui ne veulent pas subir l'âge de leurs artères. Vous saurez ainsi : Reconnaître vos facteurs de risques ; Vérifier votre tension ; Adopter les réflexes qui régulent la tension artérielle ; Prévenir les facteurs de risques avec des méthodes naturelles.

 [Download Hypertension: Les solutions naturelles pour vivre mieux ...pdf](#)

 [Read Online Hypertension: Les solutions naturelles pour vivre mie ...pdf](#)

Hypertension: Les solutions naturelles pour vivre mieux.

Petit Guide Santé

Michel Brack

Hypertension: Les solutions naturelles pour vivre mieux. Petit Guide Santé Michel Brack

Résumé: En France, nous sommes 7 millions à souffrir d'hypertension artérielle. Parfois familiale, cette maladie résulte plus généralement d'une accumulation de facteurs de risques comme le surpoids, la sédentarité, le tabagisme, l'excès de cholestérol ou encore le stress. Elle n'est donc pas une fatalité.

Découvrez dans ce livre comment évaluer vos risques, mettre en place des mesures de prévention par l'alimentation, la pratique de certaines activités physiques et la prise de compléments alimentaires. Ce petit guide concerne tous ceux qui ne veulent pas subir l'âge de leurs artères. Vous saurez ainsi : Reconnaître vos facteurs de risques ; Vérifier votre tension ; Adopter les réflexes qui régulent la tension artérielle ; Prévenir les facteurs de risques avec des méthodes naturelles.

Téléchargez et lisez en ligne Hypertension: Les solutions naturelles pour vivre mieux. Petit Guide Santé Michel Brack

40 pages

Download and Read Online Hypertension: Les solutions naturelles pour vivre mieux. Petit Guide Santé Michel Brack #791EAW2RDKN

Lire Hypertension: Les solutions naturelles pour vivre mieux. Petit Guide Santé par Michel Brack pour ebook en ligneHypertension: Les solutions naturelles pour vivre mieux. Petit Guide Santé par Michel Brack 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 Hypertension: Les solutions naturelles pour vivre mieux. Petit Guide Santé par Michel Brack à lire en ligne.Online Hypertension: Les solutions naturelles pour vivre mieux. Petit Guide Santé par Michel Brack ebook Téléchargement PDFHypertension: Les solutions naturelles pour vivre mieux. Petit Guide Santé par Michel Brack DocHypertension: Les solutions naturelles pour vivre mieux. Petit Guide Santé par Michel Brack MobipocketHypertension: Les solutions naturelles pour vivre mieux. Petit Guide Santé par Michel Brack EPub

791EAW2RDKN791EAW2RDKN791EAW2RDKN