

Une approche globale de la santé basée sur l'alimentation, l'énergétique et l'émotionnel

Des explications simples pour comprendre et préserver notre organisme

Sont abordés des sujets comme la neuronutrition, l'équilibre acido-basique, les « bons gras » anti-kilos, l'équilibre de notre flore intestinale, le sommeil, la chrononutrition...

La santé spirituelle, émotionnelle et physique à votre portée

La notion d'interdépendance de l'esprit et du corps, de l'homme et la nature, ne date pas d'aujourd'hui. Déjà au V^e siècle avant J.-C., Hippocrate, considéré comme le père de la médecine, mentionnait que la maladie était la conséquence de facteurs environnementaux, de l'alimentation et des habitudes de vie.

Dans cet ouvrage, l'auteure propose une approche globale de la santé qu'elle considère comme une philosophie de vie, et nous parle des nourritures dites matérielles (alimentation) et immatérielles (sensorielle, affective, relationnelle) indispensables à la vie.

Des explications simples pour mieux comprendre le fonctionnement de notre organisme et le lien vital de ce dernier avec l'aliment, afin de devenir son propre administrateur santé.

« La force qui est en chacun de nous est notre plus grand médecin. »

– Hippocrate

Karin Schepens est naturopathe, conseillère en nutrition et hygiène vitale.

Elle est présidente du RABAD (réseau des Acteurs Bruxellois pour l'Alimentation Durable) et a suivi une formation en agroécologie (Terre et Conscience). Elle donne régulièrement des conférences en entreprises ainsi que dans différentes institutions.



Karin Schepens anime :

- 4 ateliers RESET de nutrition appliquée : toute l'année
- Un stage de santé holistique alliant les trois piliers de la naturopathie: une semaine par an en résidentiel

www.reset.icone.be



Karin Schepens

Soyez acteur de votre santé

24,95 € | septembre 2019 | couverture souple

170 x 240 mm | env. 200 pages

isbn fr 978 2 39025 088 3