



## Le régime hormone



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# Le régime hormone

*Thierry Hertoghe, Margherita Enrico*

**Le régime hormone** Thierry Hertoghe, Margherita Enrico

 [Télécharger Le régime hormone ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le régime hormone ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Le régime hormone Thierry Hertoghe, Margherita Enrico**

---

352 pages

Présentation de l'éditeur

Si avec l'âge la peau se relâche, on prend du poids, le moral fluctue... c'est surtout parce que les hormones baissent. Comment y remédier si l'on ne veut pas ou ne peut pas prendre de médicaments ?

Le Dr Thierry Hertoghe, spécialiste reconnu, a trouvé que certains aliments préservent le niveau de vos hormones ou stimulent leur production. Son programme nutritionnel révolutionnaire vous permettra de retrouver sans risque les bénéfices d'un niveau d'hormones optimal.

1) Grâce à des tests, vous déterminez votre profil hormonal : quelles sont les hormones qui dominent votre métabolisme, quelles sont celles qui font défaut.

- Vous êtes pessimiste, irritable ou trop émotif ? Votre cortisol demande à être rééquilibré...
- Fatigue, manque de libido, prise de poids ? Votre testostérone mérite un coup de pouce...

2) En fonction de votre profil, vous identifiez l'alimentation qui vous convient.

- Pour booster la testostérone, augmentez la consommation de protéines et surveillez de très près votre poids...
- Pour améliorer le taux d'estrogènes, recherchez les aliments riches en vitamine B6 et surtout ne réduisez pas les graisses...

3) Vous adoptez cette alimentation au quotidien grâce à deux semaines de menus et 100 recettes savoureuses.

Cet ouvrage va vous permettre de mesurer combien les hormones sont prépondérantes dans votre vie. Il vous guidera vers une véritable renaissance. Biographie de l'auteur

Thierry Hertoghe est médecin, spécialiste des thérapeutiques hormonales et anti-âge. Il est Président de la World Society of Anti-Aging Medicine depuis 2004.

Margherita Enrico est une journaliste et auteur italienne. Elle collabore avec plusieurs médias (il Giornale, la Repubblica, la Rai).

Download and Read Online **Le régime hormone Thierry Hertoghe, Margherita Enrico** #9JCKWA3F2LE

Lire Le régime hormone par Thierry Hertoghe, Margherita Enrico pour ebook en ligneLe régime hormone par Thierry Hertoghe, Margherita Enrico 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 Le régime hormone par Thierry Hertoghe, Margherita Enrico à lire en ligne.Online Le régime hormone par Thierry Hertoghe, Margherita Enrico ebook Téléchargement PDFLe régime hormone par Thierry Hertoghe, Margherita Enrico DocLe régime hormone par Thierry Hertoghe, Margherita Enrico MobipocketLe régime hormone par Thierry Hertoghe, Margherita Enrico EPub  
**9JCKWA3F2LE9JCKWA3F2LE9JCKWA3F2LE**