

# Stress - Les solutions naturelles



<b>Date de parution:</b>	05/12/2013
<b>Editeur:</b>	Thierry Souccar Eds
<b>Nombre de pages:</b>	160
<b>ISBN:</b>	2365490549
<b>Collection:</b>	Nature & vitamines
<b>Auteur:</b>	Angélique Houlbert

[Stress - Les solutions naturelles.pdf](#)

[Stress - Les solutions naturelles.epub](#)

Ces dernières années ont vu la reconnaissance du stress comme facteur de vieillissement et de développement de nombreuses maladies chroniques.

Dans le même temps, la science a validé un grand nombre de techniques et de traitements antistress naturels. Ce livre pose la question : pourquoi continuer à souffrir inutilement du stress ? Et donne les solutions efficaces : techniques de relaxation, alimentation, compléments nutritionnels, phytothérapie. Angélique Houlbert est diététicienne nutritionniste. Elle est l'auteur des Alternatives naturelles aux antidépresseurs (éditions Sully, 2008), de plusieurs guides sur l'index glycémiques, notamment du Nouveau régime IG (Thierry Souccar Éditions, 2012) et sur l'alimentation de l'enfant (La meilleure façon de manger pour les enfants, Thierry Souccar Éditions, 2009).