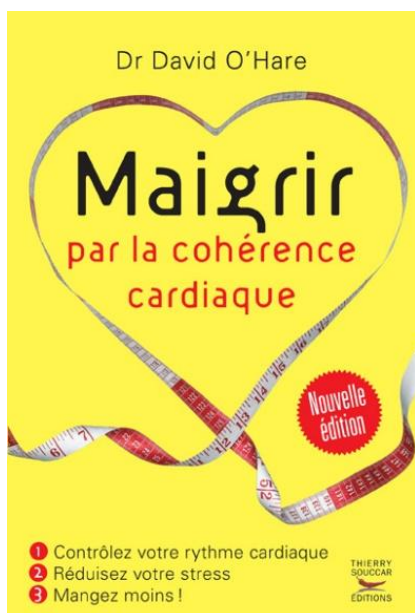


Maigrir par la cohérence cardiaque

Maigrir en éliminant le stress

La cohérence cardiaque : une méthode inédite pour se débarrasser des kilos émotionnels



Dans 9 cas sur 10, c'est parce qu'on gère mal son stress qu'on grossit. Ou qu'on ne maigrir pas. C'est à cause du stress que l'on grignote, que l'on craque pour une tablette de chocolat, une glace ou un gâteau.

Voici la seule méthode **corps-esprit** pour maigrir, basée sur une technique de gestion du stress ultrasimple et ultraefficace : **la cohérence cardiaque.**

Grâce à elle, des dizaines de milliers de personnes ont retrouvé la ligne et l'équilibre. Avec la cohérence cardiaque, **suivre un régime n'est pas indispensable !** On apprend simplement et rapidement à contrôler son rythme cardiaque par la respiration.

Résultat : le stress diminue, les émotions sont mieux gérées et votre comportement alimentaire se normalise.

Cette nouvelle édition a été repensée pour offrir une vraie sérénité face à l'alimentation :

- Vous apprenez à vous mettre en cohérence cardiaque, au quotidien et sur commande avant les repas
- À l'aide d'outils spécifiques très simples, le Calmexpress, l'Émo-Plus, le D-Stress, l'Anti-Trac, vous traitez les causes profondes de votre surpoids
- En quelques jours vous calmez vos peurs, vous vous réconciliez avec votre corps, vous faites de meilleurs choix alimentaires, vous cultivez les émotions positives...

A propos de l'auteur



Le **Dr David O'Hare** est l'un des grands spécialistes internationaux de la cohérence cardiaque qu'il utilise comme thérapie à part entière. Il a formé des centaines de thérapeutes en Europe et en Amérique du Nord.

**** INTERVIEW DE L'AUTEUR ****

Le **Dr David O'Hare** vit à Montréal. **Il sera en France au mois de juin pour le lancement de son livre.** Excellent communicant, il saura facilement expliquer ce qu'est la cohérence cardiaque et comment gérer l'équilibre entre les aspects nutritionnels et émotionnels. Pour toute interview, contactez Marie Garcia.

Contact presse

Marie Garcia
04 34 14 80 09
mgarcia@thierrysouccar.com

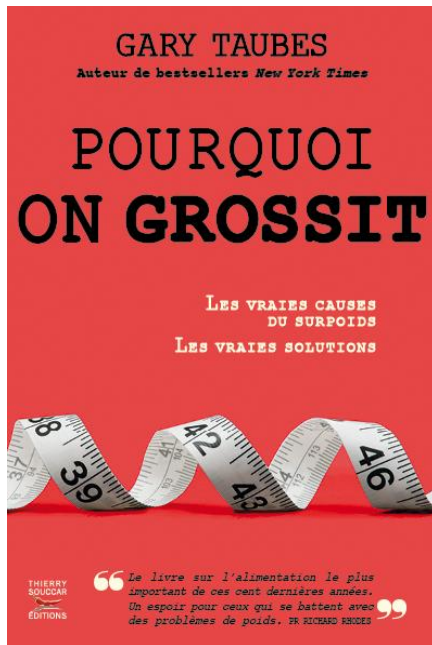
Maigrir par la cohérence cardiaque

David O'Hare
272 pages - format 14 x 21 - 18.00 €
ISBN : 978-2-36549-1
Parution : 23 avril 2015

Pourquoi on grossit

Les vraies causes du surpoids, les vraies solutions

Des révélations qui vont changer votre vision de l'alimentation



On grossit parce qu'on consomme plus de calories qu'on en brûle ? Faux ! dit Gary Taubes. C'est une absurdité. Les véritables raisons du surpoids sont dans ce livre et les solutions deviennent alors évidentes.

On nous dit que les graisses font grossir, qu'il faut des féculents à chaque repas et que sans activité physique régulière, on ne peut pas perdre de poids mais selon l'auteur, non seulement ces recommandations ne nous ont pas fait maigrir, mais elles ont au contraire fait exploser le nombre des diabétiques et des obèses.

L'auteur remonte dans le temps et remet à plat 200 ans de recherche sur l'obésité.

Il révèle une incontournable réalité : toutes les calories ne sont pas équivalentes.

Il répond aussi aux questions restées sans réponse :

- Pourquoi certains sont-ils gros et d'autres pas ?
- Quelle est la part de l'exercice physique et de la génétique dans notre corpulence ?
- Quelle alimentation suivre toute sa vie pour ne pas grossir ?

A propos de l'auteur



Gary Taubes est le plus célèbre journaliste scientifique américain. Ses articles et ses livres ont été récompensés par de nombreux prix, dont trois de l'Association des écrivains scientifiques. Il enseigne à l'École de santé publique de l'université de Californie (Berkeley). **Pourquoi on grossit** est best-seller aux États-Unis.

Contact presse

Marie Garcia
04 34 14 80 09
mgarcia@thierrysouccar.com

Pourquoi on grossit

Gary Taubes
304 pages - format 14 x 21 - 19.90 €
ISBN : 978-2-36549-142-6
Parution : 7 mai 2015