



# Okinawa

*Docteur Jean-Paul Curtay*

 **Télécharger**  **Lire En Ligne**

**Okinawa** Docteur Jean-Paul Curtay

 [Download Okinawa ...pdf](#)

 [Read Online Okinawa ...pdf](#)

# Okinawa

*Docteur Jean-Paul Curtay*

**Okinawa** Docteur Jean-Paul Curtay

## Téléchargez et lisez en ligne Okinawa Docteur Jean-Paul Curtay

---

448 pages

Extrait

Le Programme développé dans ce livre intègre également les recherches conduites sur les centenaires dans nombre d'autres pays, comme «À la recherche du secret des centenaires», menée en France par le Dr Michel Allard et qui incluait Jeanne Calment, sur le vieillissement, comme les études longitudinales de Baltimore et de Nagoya, les dizaines de milliers d'études concernant les relations entre alimentation et santé, et les recherches les plus récentes de la nutrithérapie, que j'ai introduite en France. Elle intègre aussi la technique «métronomique», inspirée par la chimiothérapie anticancer et judicieusement défendue par le Dr Richard Béliveau qui dirige le centre de prévention et de traitement du cancer de l'université du Québec, à Montréal. Ce Programme présente-t-il un intérêt si l'on a déjà atteint un grand âge, ou, à l'inverse, si l'on est encore loin d'être un senior ? De nombreuses études montrent qu'il n'est jamais trop tard pour gagner plus de santé et réduire ses risques de maladie.

A tout âge, on peut regagner de l'énergie, de meilleures défenses anti-infectieuses, plus de muscle, plus d'os, améliorer sa mémoire, son humeur, sa vie sexuelle...

A tout âge, y compris lorsque l'on est encore adolescent. Plus le Programme est initié tôt, plus il peut «rapporter gros», en vitalité, en santé, en capacité de prévenir et de guérir, en sérénité, en mieux-être.

Vers des lendemains qui chantent et qui dansent, jusqu'à cent ans et au-delà, c'est tentant. Mais attention, en découvrant comment vivent les anciens d'Okinawa, vous vous exposez à un risque sérieux : celui d'attraper une irrésistible envie de vieillir «jeune» ! Présentation de l'éditeur

Les habitants d'Okinawa, archipel situé à l'extrême sud du Japon, détiennent le record mondial de longévité en bonne santé.

Leurs secrets ? Une **alimentation variée** et très savoureuse, peu calorique et exceptionnellement **riche en nutriments protecteurs**, une propension à **rester en mouvement**, une perception très positive du monde et de la vie, de puissants **outils de gestion du stress**, et enfin beaucoup d'humour et de créativité.

Le Dr Curtay a adapté les onze clés de la réussite des anciens d'Okinawa aux données occidentales et les a intégrées, avec les recherches les plus récentes de la nutrithérapie, dans un programme qu'il vous invite à vous approprier.

**Apprenez vous aussi à mieux vivre plus longtemps, dans la vitalité et la sérénité !**

Découvrez le site [www.lanutrithérapie.com](http://www.lanutrithérapie.com) pour aller plus loin. Biographie de l'auteur

Le Dr Jean-Paul Curtay est médecin nutrithérapeute, président de la Société de médecine nutritionnelle et membre de l'Académie des sciences de New York.

Download and Read Online Okinawa Docteur Jean-Paul Curtay #MW0BTU6J3F5

Lire Okinawa par Docteur Jean-Paul Curtay pour ebook en ligneOkinawa par Docteur Jean-Paul Curtay  
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 Okinawa par Docteur Jean-Paul Curtay à lire en ligne.Online Okinawa par Docteur Jean-Paul Curtay  
ebook Téléchargement PDFOkinawa par Docteur Jean-Paul Curtay DocOkinawa par Docteur Jean-Paul  
Curtay MobipocketOkinawa par Docteur Jean-Paul Curtay EPub

**MW0BTU6J3F5MW0BTU6J3F5MW0BTU6J3F5**