

STÉPHANE CLERGET

BIEN DANS  
SON ASSIETTE  
BIEN DANS  
**SA TÊTE !**



Par l'auteur de  
*Kilos émotionnels,  
comment s'en libérer*  
fayard

**Bien dans son assiette, bien dans sa tête**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Bien dans son assiette, bien dans sa tête

*Docteur Stéphane Clerget*

**Bien dans son assiette, bien dans sa tête** Docteur Stéphane Clerget

 [Télécharger Bien dans son assiette, bien dans sa tête ...pdf](#)

 [Lire en ligne Bien dans son assiette, bien dans sa tête ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Bien dans son assiette, bien dans sa tête** Docteur Stéphane Clerget

---

320 pages

Présentation de l'éditeur

Notre pensée, notre mental, notre moral, nos émotions dépendent de ce que nous mangeons. Ce lien était une évidence au Moyen Âge, et pourtant, aujourd'hui, il paraît presque révolutionnaire.

En effet, des découvertes récentes démontrent scientifiquement que notre mode alimentaire est déterminant pour notre bien-être émotionnel, mais aussi, plus globalement, pour la santé mentale de tous, car la biologie de notre cerveau est fonction de nos apports alimentaires. Cela ouvre de nouvelles perspectives, aussi bien pour les enfants que pour les adultes, à l'heure où les psychothérapies montrent leurs limites et où les médicaments qui agissent sur notre cerveau sont remis en cause pour leurs effets secondaires.

Il est possible de guider nos humeurs, d'acquérir la sérénité ou la joie de vivre, de vaincre nos peurs, de résister au stress, de retrouver un sommeil réparateur, de rester performant intellectuellement ou d'améliorer notre forme physique grâce à une alimentation choisie.

Pour être bien dans sa tête, il faut être bien dans son assiette. Le bonheur, ça se cuisine au quotidien !

Le docteur Stéphane Clerget, psychiatre, est notamment l'auteur de *Kilos émotionnels, comment s'en libérer* et de *L'Amour et les kilos*. Biographie de l'auteur

Stéphane Clerget, psychiatre, est notamment l'auteur des *Kilos émotionnels, comment s'en libérer* et de *L'Amour et les kilos* (Albin Michel + LGF). Très sollicité par les médias en tant qu'expert, il intervient souvent à la radio (Europe 1) ou dans des émissions télévisées, destinées à la jeunesse et aux familles.

© photo : Catherine Gugelmann / Opale

Download and Read Online **Bien dans son assiette, bien dans sa tête** Docteur Stéphane Clerget

#YQGV9ET4HMA

Lire Bien dans son assiette, bien dans sa tête par Docteur Stéphane Clerget pour ebook en ligne Bien dans son assiette, bien dans sa tête par Docteur Stéphane Clerget 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 Bien dans son assiette, bien dans sa tête par Docteur Stéphane Clerget à lire en ligne. Online Bien dans son assiette, bien dans sa tête par Docteur Stéphane Clerget ebook Téléchargement PDF Bien dans son assiette, bien dans sa tête par Docteur Stéphane Clerget Doc Bien dans son assiette, bien dans sa tête par Docteur Stéphane Clerget Mobipocket Bien dans son assiette, bien dans sa tête par Docteur Stéphane Clerget EPub

**YQGV9ET4HMAYQGV9ET4HMAYQGV9ET4HMA**