



LE SECRET DES CENTENAIRES D'OKINAWA J. ARMAND - L. BOUCHER

Au sein même du Japon, l'île d'Okinawa surpasse de beaucoup les statistiques nationales sur la proportion de centenaires. De plus, ce qui est assez extraordinaire, c'est que les centenaires qui y vivent sont aussi en bonne santé ! Cette capacité à rester en bonne santé provient de la combinaison d'un régime alimentaire bien spécifique avec un art de vivre ancestral préservé que les auteurs nous présentent dans cet ouvrage.

183 pages - réf 20771
Broché - 15 x 21
EAN 9782703307716 - © 2009



• PRÉSENTATION

Première partie : Les principes alimentaires : La cuisine au Japon : nihon ryori – Les principes alimentaires – Le soja, le riz et les nouilles – Le thé vert – Les trésors de la mer – Les légumes et les fruits – Huile et autres matières grasses – Les viandes – Les produits laitiers, les grands absents ? – Les probiotiques et le hara (centre vital) – Aliments et vieillissement – L'alimentation d'Okinawa et l'alimentation crétoise – Le principe de hara hachi bu : la restriction alimentaire

Seconde partie : Les principes de vie : Être toujours actif mentalement et émotionnellement – Être toujours actif physiquement

Jacqueline Armand est journaliste depuis 10 ans dans le domaine de la santé, du bien-être et de la vie pratique, et exerce les fonctions de chroniqueuse, rédactrice et correctrice pour de nombreux sites Internet francophones ainsi que pour des magazines comme "Tao Yin". Elle exerce les fonctions de secrétaire du Centre de Développement et de Recherche sur les Arts Martiaux et pratique de manière quotidienne différentes techniques orientales de santé comme le Chi-Kung et le Kiko (version japonaise du Chi-Kung).

Laurent Boucher pratique au quotidien les arts martiaux depuis plus de 20 ans et se forme en parallèle aux disciplines de santé et de bien-être d'Asie (Chi-Kung, Shiatsu, Reiki) et occidentales : phytothérapie, oligothérapie, nutrition, diététique, préparation physique, etc.

Fondateur du CDRAM BUGEI SODACHI KENKYU KAI, il y dispense ses propres enseignements issus des arts martiaux traditionnels et des techniques contemporaines de santé et bien-être.