

Pr Michel Lejoyeux

Les 4 saisons  
de la

**BONNE  
HUMEUR**



Un programme annuel de santé  
pour le corps et l'esprit

Par l'auteur de  
**TOUT DÉPRIMÉ EST UN BIEN PORTANT  
QUI S'IGNORE**

JClattès

## Les 4 saisons de la bonne humeur

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Les 4 saisons de la bonne humeur

*Michel Lejoyeux*

**Les 4 saisons de la bonne humeur** Michel Lejoyeux

 [Télécharger Les 4 saisons de la bonne humeur ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les 4 saisons de la bonne humeur ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Les 4 saisons de la bonne humeur Michel Lejoyeux**

---

200 pages

Présentation de l'éditeur

Le professeur Michel Lejoyeux, l'auteur du best-seller "Tout déprimé est un bien portant qui s'ignore" nous livre un programme précis et pratique de l'hiver à l'automne pour faire le plein d'optimisme et d'énergie.

Une « ordonnance » pour toute l'année à partir des principes de vie qu'il utilise tant dans sa vie privée que dans sa pratique de médecine.

Toutes ses techniques sont validées médicalement et scientifiquement, elles sont naturelles, sans dangers ni additifs chimiques. Elles révolutionnent en douceur la chimie de notre cerveau et l'état physiologique de notre corps, éloignent la déprime et augmentent notre résistance et notre santé.

On découvre comment augmenter la production de la sérotonine, l'hormone de la bonne humeur et comment baisser la noradrénaline, l'hormone du stress.

Un programme stimulant : nourriture, exercice, loisirs, conseils psychologiques ainsi que plusieurs morceaux de musique à écouter et des tableaux à admirer. Biographie de l'auteur

Michel Lejoyeux est professeur de psychiatrie et d'addictologie à l'université Paris VII, et chef de service dans plusieurs hôpitaux parisiens.

Auteur de plus de 100 publications dont des revues scientifiques, il publie également des ouvrages à destination du grand public.

Download and Read Online Les 4 saisons de la bonne humeur Michel Lejoyeux #4LDAJMF8X71

Lire Les 4 saisons de la bonne humeur par Michel Lejoyeux pour ebook en ligneLes 4 saisons de la bonne humeur par Michel Lejoyeux 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 Les 4 saisons de la bonne humeur par Michel Lejoyeux à lire en ligne.Online Les 4 saisons de la bonne humeur par Michel Lejoyeux ebook Téléchargement PDFLes 4 saisons de la bonne humeur par Michel Lejoyeux DocLes 4 saisons de la bonne humeur par Michel Lejoyeux MobipocketLes 4 saisons de la bonne humeur par Michel Lejoyeux EPub  
**4LDAJMF8X714LDAJMF8X714LDAJMF8X71**