

DOSSIER DE PRESSE



Laurence GUILLOT

28 jours pour se reconnecter à soi
Développement personnel

ISBN : 978-2-38326-290-9

Format : 15 x 21 cm - 168 pages

Prix de vente : 16,00 €

Commande libraires : **DILICOM**

HACHETTE Livre Distribution

Tel. : 01 30 66 24 40

Fax : 01 39 26 47 02



Acheter en
librairie
de proximité

RÉSUMÉ

Vous en avez assez de faire des régimes ? L'effet yoyo et vous restreindre, très peu pour vous !

Mais voilà votre silhouette vous déplaît, vous vous sentez souvent fatigué(e), en manque d'énergie, stressé(e). Vous vivez à 200 à l'heure et votre mental suit le rythme, vous êtes assailli(e) par des milliers de pensées !

Je vous rassure, vous n'êtes pas un cas isolé mais plutôt comme la majeure partie des gens.

C'est rassurant mais pas satisfaisant, évidemment !

C'est en pensant à vous, à moi telle que je vivais avant, que j'ai écrit ce guide qui vous accompagnera pendant 28 étapes pour vous aider à modifier certains principes de vie et pour vous amener à vous reconnecter à votre corps et à vivre sereinement pour le reste de votre vie.

Les conseils portent sur l'alimentation, le sommeil, l'activité physique, l'hygiène corporelle, la détente... C'est un tout parce que l'humain est riche et complexe. Les liens entre le corps et l'esprit ne peuvent être omis.

Que vous soyez un homme, une femme, jeune ou moins jeune, ce guide s'adapte à tous et nécessite seulement de la volonté de votre part. Pour le reste, laissez-vous porter étape par étape vers un changement de mode de vie sain et naturel pour développer votre bien-être durable, à l'instar de toutes les personnes que j'ai accompagnées ainsi en coaching de vie.

28 jours pour se reconnecter à soi

Laurence GUILLOT

Les 3
Colonnes

Professionnellement épanouie en tant que coach prévention santé, sport et nutrition, Laurence GUILLOT souhaite toucher un grand nombre de personnes dans cette approche du bien-être qu'elle a d'abord expérimentée sur elle puis sur ses clients.

Devant cesser son activité professionnelle durant plus d'un an à cause de la pandémie, elle ne pouvait plus aider les autres. Alors, cette coach passionnée a commencé l'écriture de ce guide. Ainsi, elle se sentait utile et pouvait continuer à apporter du mieux-être.

De bon sens, ses conseils sont faciles à mettre en œuvre, certes avec de la volonté. Les bases du changement qu'elle livre sur le plan alimentaire, hygiène de vie, activité physique, détente et travail mental, permettent d'acquérir une totale autonomie et d'évoluer durablement et sainement.

De son côté, voilà une dizaine d'années qu'elle a mis en place cette hygiène alimentaire et elle n'est plus malade et connaît toujours une certaine énergie. Le travail mental est un peu plus récent, mais elle en ressent déjà les effets. « Quel bonheur de comprendre que l'on puisse éliminer ses peurs, se libérer des croyances limitantes, s'amener à positiver... Je ne pouvais pas garder ça pour moi seule. Je serais tellement heureuse que d'autres personnes puissent suivre mon chemin ».



Extrait ...

Aujourd'hui un sujet plus léger, mais qu'il est nécessaire d'aborder pour optimiser au mieux son bien-être : le sommeil.

Alors confinement ou pas, week-end ou pas, le rythme du sommeil doit être relativement constant.

Dur, dur, dans les faits pour beaucoup d'entre nous ne serait-ce que par le rythme de travail (2 fois 8 heures ou 3 fois 8 heures, les gardes des personnels médicaux et pompiers...). On sait que malheureusement pour toutes les personnes qui vivent ainsi, ce que je vais vous dire est quasiment inapplicable.

Mais gardez-le en mémoire. Qui sait ? Peut-être changerez-vous de rythme un jour ? Et peut-être aussi que vous pourrez l'adapter à vos enfants ?

Editions Les 3 Colonnes

72 rue du Faubourg Saint-Honoré—75008 PARIS

01 88 33 87 59 - communication@lestroiscolonnes.com

www.lestroiscolonnes.com