

Anxiété, fatigue, douleurs...

Agissez sur vos neurotransmetteurs !

Florence PINHEIRO ORTOLAN

*Les neurotransmetteurs : les molécules du bonheur !
Reprenons le pouvoir sur notre santé.*

Florence PINHEIRO ORTOLAN
Naturopathe et micronutritionniste
@EmbellirSaSanté : +250 K abonnés

ANXIÉTÉ, FATIGUE,
DOULEURS...

Agissez sur vos
NEURO
TRANSMETTEURS!



Dopamine, noradrénaline,
sérotonine...

Retrouvez votre
équilibre physique
et mental

■ Albin Michel

Parution : 04 Avril 2024
16,90 € - 224 pages

Nous entendons souvent parler de dopamine, mélatonine, sérotonine, acétylcholine, GABA... Mais comprenons-nous réellement à quoi elles servent ? **Ces messagers chimiques de notre cerveau sont les neurotransmetteurs : ils régulent de façon invisible mais certaine notre humeur, notre libido, nos capacités cérébrales, notre énergie ; ils conditionnent notre sommeil, notre motivation, nos capacités cérébrales... en un mot, tout notre bien être.**

Ce livre nous permet de :

- Découvrir comment sont produits les neurotransmetteurs et **leur répercussion sur notre santé physique, mentale et émotionnelle.**
- **Établir notre profil neuropsychologique** grâce à des questionnaires ciblés.
- Grâce aux conseils adaptés à ce profil, **retrouver un équilibre physique et mental** en adoptant une alimentation spécifique et en privilégiant certaines activités et techniques naturelles.

Une approche complète et naturelle pour retrouver motivation, sérénité, désir, créativité, facultés intellectuelles, joie de vivre, etc.

Plus d'informations :

- **Le premier livre grand public sur le sujet qui permet au lecteur de reprendre le pouvoir sur sa santé de façon concrète.**
- Le compte YouTube de l'autrice @EmbellirSaSanté compte plus de **250 000**

Florence Pinheiro Ortolan est naturopathe, praticienne en micronutrition, formatrice et conférencière. Elle aide les particuliers à améliorer leur santé de façon naturelle, globale, causale et pro-active. Elle forme aussi les professionnels. Elle vit à Montlignon (95).

Relations presse :

Elya Cohen-Journo – elya.cohen-journo@albin-michel.fr – 06 47 05 28 43