Vidéos prises durant une semaine de jeûne.

DVD 1 – 1ère partie. Le jeûne - 1h46

1. Pourquoi jeûner ? – 32 minutes
2. Combien de temps jeûner ? 13 mn
3. Les besoins de la cellule – 18 mn
4. Grille de suivi du jeûne – 25 mn
5. Le jeûne et votre médecin – 5 mn
6. Le jeûne et les maladies mentales – 2 mn
7. Le jeûne partiel – 2 mn
8. Comment aider le vitalisme ? 8 mn
9. Le sport durant le jeûne – 2 mn

DVD 1 – 2ème partie. Alimentation 1 – 1h26

1. Alimentation, mon modèle – 22 mn
2. Pourquoi bio ? – 23 mn
3. Le beurre et le fromage – 3 mn
4. Les produits laitiers – 8 mn
5. Comment mincir ? - 6 mn
6. Comment prendre du poids ? – 4 mn
7. Comment se faire plaisir sainement ? – 8mn
8. La reprise alimentaire – 9 mn
9. Le vin – 2 mn

DVD 2 - 1ère partie. Alimentation 2 – 1h58

1. Les fruits – 11 mn
2. Les méfaits du grignotage – 21 mn
3. Peut-on sauter un repas ? – 2 mn
4. Viandes, œufs, poissons, lait – 23 mn
5. La viande – 12 mn
6. Le soja – 11 mn
7. Le gluten – 7 mn
8. Les oméga-3 – 4mn
9. L’eau – 18 mn
10. L’eau de Quinton – 10 mn

DVD2 – 2ème partie. Développement personnel – 1h15

1. Le cadre de vision – 22 mn
2. Les clés du bonheur – 15 mn
3. Les croyances limitantes – 2 mn
4. Les émotions – 17 mn
5. Les pensées créatrices – 6 mn
6. Le projet de vie et la raison d’être – 4 mn
7. Situation + attitude = résultat – 9 mn