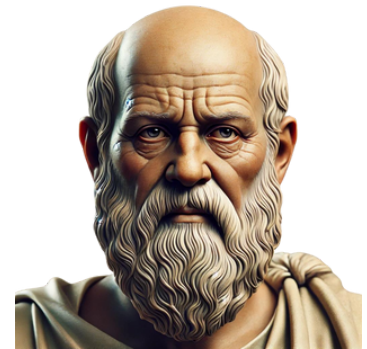


Les 4 docteurs

ÉCOUTE TES 4 DOCTEURS INTÉRIEURS :

Hippocrate, philosophe et médecin, est considéré comme le père de la médecine moderne. Il parlait de 3 médecins intérieurs pour maintenir sa santé et son énergie :

- Le plus connu est certainement **Docteur Menu** :
 - « Que ton alimentation soit ta première médecine. »
 - « Le remède de l'un peut-être le poison de l'autre. »sont des principes qu'il avait déjà énoncés quatre siècles av. J.-C..



- Moins connus sont les **Docteur Repos** et **Docteur Bonheur** qui nous enseignent comment bien récupérer et laisser le corps faire son travail, et comment maintenir un esprit positif, déjà considéré à l'époque comme un élément essentiel à la santé.
- Paul CHEK, l'un des leaders mondiaux de la Santé globale, ajoute un 4e doc, le **docteur Mouvement** pour pallier les effets de nos habitudes sédentaires.

Nous allons donc à partir de maintenant, répartir tes stratégies selon ces 4 docteurs pour te guider à moyen et long terme.

Tu peux donc imprimer la page ci-après et y noter le résumé de tes 4 docteurs intérieurs, à placer sur le frigo.



Tes 4 docteurs



Dr Repos

Dr Menu

Dr Move

Dr Bonheur

