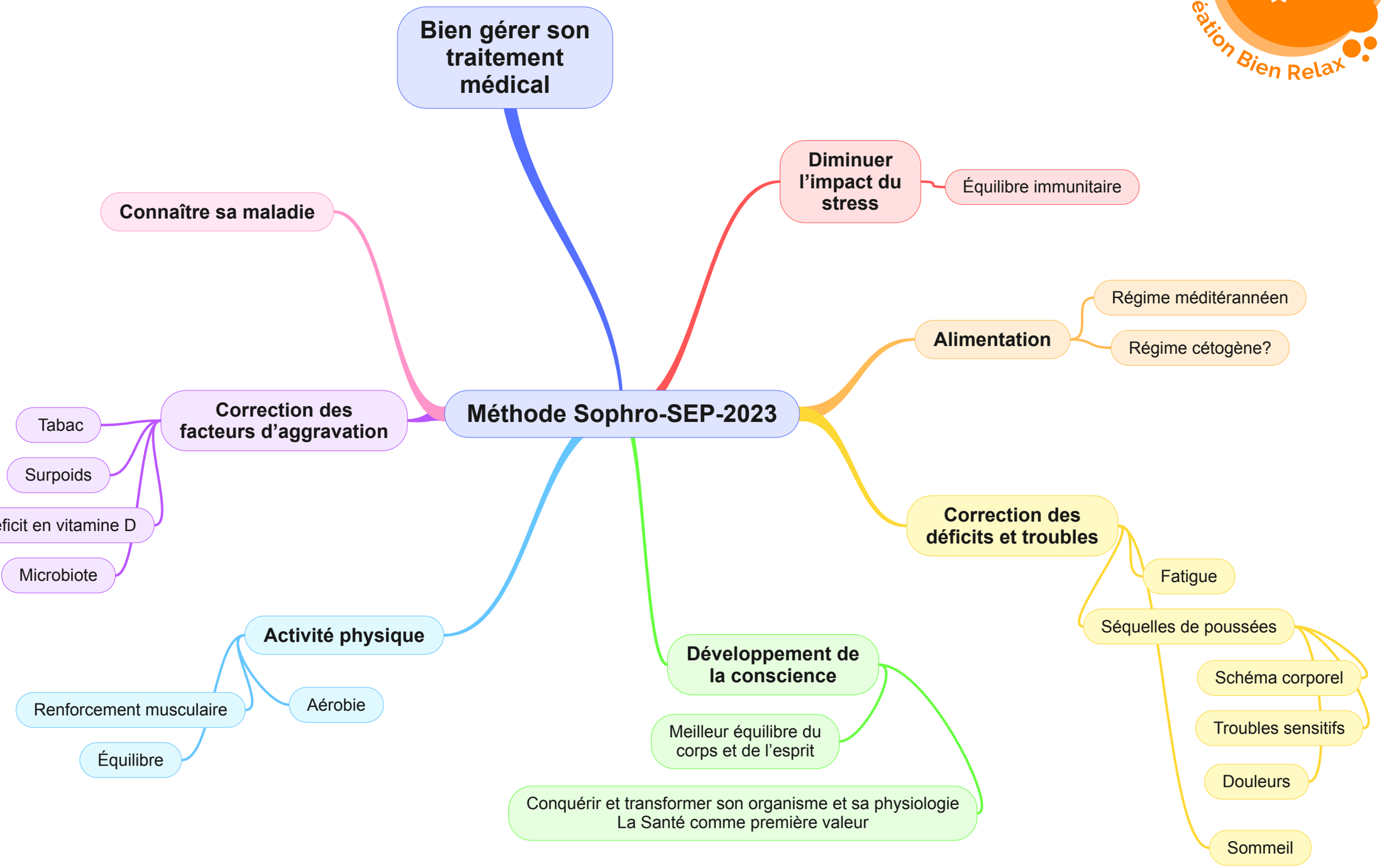
Bien gérer son traitement médical
Diminuer l'impact du stress
Équilibre immunitaire
Connaître sa maladie
Régime méditérannéen
Alimentation
Régime cétogène?
Méthode Sophro-SEP-2023
Correction des facteurs d'aggravation
Tabac
Surpoids
Déficit en vitamine D
Microbiote
Correction des déficits et troubles
Fatigue
Séquelles de poussées
Schéma corporel
Troubles sensitifs
Douleurs
Sommeil
Activité physique
Renforcement musculaire
Aérobie
Équilibre
Développement de la conscience
Meilleur équilibre du corps et de l'esprit
Conquérir et transformer son organisme et sa physiologie
La Santé comme première valeur