

Bibliothèque communale La Tour-de-Peilz

Search results for "Bien-être"

Title:	Arrêtez de vous priver !
Authors:	Khayat, David Hutter-Lardeau, Nathalie
Age:	Adultes
Type d'objet:	Livre
Sous-type de média:	Documentary
Languages:	french
	210 p. :
	« Promis, demain j'arrête ! ». Qui n'a jamais prononcé ces paroles après une soirée trop arrosée, un repas trop copieux, sans parler de la dernière cigarette du paquet ? Les interdits sont partout, d'où cette culpabilité qui s'est généralisée. Il est temps de retrouver notre liberté de santé. De récentes études le confirment : la culpabilité est le pire ennemi de notre santé. Profil par profil, nous allons découvrir ensemble comment il est possible de gérer dans la vie de tous les jours nos péchés mignons et autres excès. Oui, je l'affirme, nos petites faiblesses peuvent devenir nos atouts. Alcool, tabac, sucre, sel, soleil, écrans, tout est possible aujourd'hui. Bien vivre sans se priver n'est pas une promesse, mais votre assurance santé. Si j'y suis arrivé, pourquoi pas vous ?
Subjects:	Santé Bien-être Alimentation Médecine préventive
Classification:	613 Hygiène. Santé. Beauté

More information

Author zone:	David Khayat ; avec la coll. de Nathalie Hutter-Lardeau
Editor:	Paris : A. Michel, 2020
Reservations (actual):	0

Location	Call number	Mark		Availability	Circulation code	Due date	Item number	Reservations	Reserve
Mezzanine	613	KHAY	available	available			40597	0	