



Ref. 54408 - Santé
Format : 15 x 21
Nb pages : 208
Ean : 9782703310976 - 19 €

Dangles
ÉDITIONS

**L'OBJECTIF N'EST PAS D'AJOUTER
DES ANNÉES AUX ANNÉES MAIS DE
LA SANTÉ AUX ANNÉES**



Jean-Loup Dervaux a été chef de clinique à la Faculté et assistant des Hôpitaux de Paris. Il a ensuite exercé, pendant treize ans, en tant que chef de service dans un centre hospitalier général. Il a rédigé de nombreuses publications scientifiques.

Adeptes convaincu de l'hygiène de vie et de l'hygiène alimentaire, auxquelles il s'intéresse plus particulièrement, il est l'auteur de nombreux ouvrages de santé destinés à un large public et traitant des sujets les plus divers.

OPTIMISEZ VOTRE ESPÉRANCE DE VIE ... EN BONNE SANTÉ !

50 CONSEILS

POUR EN PROFITER PLEINEMENT

DR JEAN-LOUP DERVAUX

Chacun d'entre nous souhaite vivre longtemps et en bonne santé. La société nous fournit les moyens de cette ambition puisque le bénéfice des progrès d'hygiène et de santé acquis au cours de ces dernières décennies profite à tous. Mais chaque individu a aussi sa part du chemin à accomplir.

La notion d'espérance de vie évolue et l'on parle de plus en plus aujourd'hui d'une espérance de vie « en bonne santé ». L'auteur propose ici d'en offrir une vision complète et actualisée, suite à quoi, un test aidera le lecteur à faire son bilan et à prendre les mesures pour minimiser les effets néfastes du temps qui passe. Cinquante conseils pratiques et éclairés sont ensuite proposés (l'hygiène de vie, la gestion de votre bioénergie, la lutte contre le stress, l'entretien de votre mémoire, etc.), ainsi qu'une ligne de conduite en termes de prévention et de dépistage des maladies.

Devenons responsables de notre propre santé pour augmenter nos chances de vivre longtemps dans les meilleures conditions possibles. Le poids des années gagnées ne sera plus un fardeau !

CONTACT PRESSE :

Florence Vaillant : f.vaillant@piktos.fr

05 61 000 986