

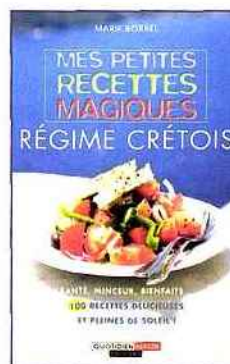


Comment effacer le ventre ?

Pour y parvenir, cet ouvrage offre une meilleure compréhension des organes digestifs, de leur fonction et du rôle prééminent qu'ils jouent pour notre santé. Il propose une méthode claire et précise, qui associe plusieurs disciplines complémentaires (homéopathie, massage de points énergétiques, réflexologie, yoga, rééducation des muscles abdominaux, etc.) afin de vous guider efficacement vers

le but recherché : effacer le ventre de manière définitive.

Effacer le ventre, de Jacques Staehle, Éditions Dangles, 240 pages : 19 €.



Vive le régime crétois !

Les vertus du régime crétois sont maintenant largement connues. Alors retrouvez dans cet ouvrage 100 recettes basées sur les principes diététiques de ce régime afin de faire le plein de santé, de bien-être et de soleil.

Mes petites recettes magiques Régime crétois, Marie Borrel, Éditions Leduc Quotidien Malin, 192 pages : 6 €.

Comment vivre avec un(e) dépressif(ve) ?

La personne qui vit aux côtés d'un dépressif a un rôle essentiel et peut avoir un impact immense sur la guérison de ce dernier. En même temps elle ne doit surtout pas oublier de prendre soin d'elle-même. Au fil des pages, les auteurs donnent des informations et des conseils pour affronter cette situation difficile et pour réussir à revenir au bien-être.

Comment vivre avec la dépression... tout en prenant soin de soi, de Matthew et Ainsley Johnstone, Éditions du dauphin, Collection Bien-être, 12,50 €.

VIVRE AVEC LA DÉPRESSION

