

Lecture

Reprendre le sport

Pas facile de reprendre une activité physique en restant motivé quand on n'a pas fait de sport depuis le lycée et que l'on désire éviter les salles de gym et les clubs de remise en forme... Sauf, bien sur, si on bénéficie des conseils d'un prof d'EPS !

Auteurs : Patrick Seners, professeur de sport agrégé, propose dans son dernier ouvrage d'accéder à une forme optimale sans se blesser, sans craquer et sans s'ennuyer, à travers une approche inédite : la méthode body-cardio-moving. Avec beaucoup de pédagogie, ce livre conduit le lecteur à une véritable autonomie dans la gestion de sa forme physique grâce à :

- 160 séances détaillées, avec photos • Des conseils précis sur les meilleurs gestes • Des

programmes de 6 mois, détaillés et faciles à suivre

240 pages
Editions :
Thierry Souccar
Prix :
25,99 euros



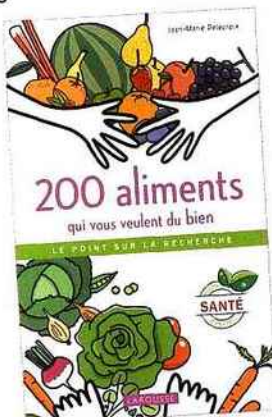
200 aliments qui vous veulent du bien

De Jean-Marie DELECROIX

L'alimentation est une thématique des plus actuelles. On sait aujourd'hui que la prévention a fait baisser à elle seule, la mortalité dans le monde développé, de moitié. Et qui dit prévention dit d'abord alimentation. Nous ne mangeons pas toujours très bien aujourd'hui, c'est un fait. Ce livre est l'occasion de revoir ses habitudes alimentaires. Il est riche de 200 illustrations. Les 200 meilleurs aliments à privilégier dans nos assiettes y sont regroupés en 10 catégories : produits laitiers (lait, yaourt, fromage), matières grasses (huiles, beurre), poissons et les produits de la mer, viandes, légumes, féculents, fruits, herbes et les épices, boissons, et compléments alimentaires. Vous y trouverez des recettes, des conseils, des astuces pour cuisiner bon et bien...

Auteur : Jean Marie Delecroix, ingénieur des Arts et Métiers, est Naturopathe diplômé, formé à l'Homéopathie. Thérapeute à Grand-Charmont (25), il anime conférences et séminaires consacrés au bien-être et au développement personnel. Il a publié une trentaine de livres (Dangles, Médicis...) et est intervenu sur la chaîne Direct 8 sur les thèmes liés au bien-être. Nombreuses interviews : France Bleu, France inter, Europe 1.

448 pages
200 illustrations
Editions :
LAROUSSE
Prix :
19,90 euros



Cosmétiques Bio à faire soi-même

Catherine BONNAFOUS

Pourquoi ne pas réaliser vous-même vos propres cosmétiques ? Outre le côté ludique et économique, vous avez la garantie que vos produits seront de qualité bio et sans additifs dangereux. S'il existe de nombreux sites Internet proposant des recettes, souvent aléatoires ou fantaisistes, il faut garder à l'esprit qu'il est dangereux en la matière de jouer aux apprentis sorciers. Catherine Bonnafous est une professionnelle qui a une longue expérience en la matière et une excellente connaissance des huiles essentielles. Vous trouverez, dans ce guide très pratique, des recettes pour le corps, le visage, l'entretien des cheveux, l'hygiène, le massage et le bien-être, la réalisation de parfums ou savons... L'auteur précise où se procurer des produits de qualité, liste les principaux ingrédients utilisés et les ustensiles nécessaires, indique le mode et la durée de conservation, les précautions d'emploi et de nombreuses astuces pratiques.

176 pages
Editeur : Chariot d'Or
Prix : 9,50 euros



Homéopathie d'urgence et de voyage

Dr. Albert-Claude Quemoun

Que ce soit à la maison ou à emporter avec soi lors de voyages, la pharmacie peut se décliner en mode homéopathique avec tout autant d'efficacité. Le Dr Albert-Claude Quemoun, l'un des homéopathes les plus réputés, vous guide pas à pas dans la constitution et l'utilisation de votre pharmacie homéopathique, selon vos besoins spécifiques. L'ouvrage est conçu avant tout comme un guide pratique, répondant à la plupart des problématiques : les principales pathologies sont classées selon les grands systèmes organiques. Puis sont abordés les cas spécifiques : affections hivernales, printanières, automnales, affections particulières aux femmes enceintes, aux bébés, aux étudiants, aux convalescents, aux sportifs ou aux personnes âgées. Toutes les situations d'urgence sont abordées. Un guide précieux pour toute la famille, qui ne devrait jamais quitter votre pharmacie ou votre sac à dos.

Auteur : Docteur en pharmacie, le Dr Albert-Claude Quemoun est chargé de cours en homéopathie à la Faculté de médecine de Paris-Nord, président de l'Institut homéopathique scientifique à Paris et travaille avec l'INSERM à l'hôpital Saint-Antoine. Il est l'auteur de nombreux articles et ouvrages médicaux, notamment sur l'homéopathie et les médecines alternatives.

Editions :
Chariot d'Or
9,50 euros

