

Prenez rendez-vous avec vous !

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Prenez rendez-vous avec vous ! [Texte imprimé] : votre santé vous dira merci / Dr Alain Ducardonnet ; préface de Jean-Christophe Rufin...

Auteur(s) : Ducardonnet, Alain (1951-....)

Publication : Paris : Cherche midi, DL 2020

Fabrication / Impression : Paris : Cherche midi

Description matérielle : 1 vol. (378 p.) : ill. ; 22 cm

ISBN : 978-2-7491-5728-3

EAN : 9782749157283

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 616.024 23

Note(s) : Bibliogr. p. 271-272

Résumé ou extrait : Prendre rendez-vous avec soi-même c'est prendre du temps pour soi... et sa santé. Parler de santé ne devrait plus se résumer à " médecine ", " maladies " et " médicaments ". Vos habitudes quotidiennes – en termes d'alimentation, d'activité physique, de gestion du stress ou de qualité de sommeil – participent indéniablement au devenir de votre santé et de votre qualité de vie. Prenez rendez-vous... avec vous !, c'est se garder du temps pour soi sur son agenda. Mais pour en faire quoi ? C'est ce qu'Alain Ducardonnet vous aide à découvrir : 10 rendez-vous qui vous invitent à faire le point sur vous-même et à repenser votre mode de vie pour devenir l'acteur principal de votre santé. Un rendez-vous incontournable. À l'aide de quiz-santé, de conseils et de recettes simples à intégrer dans son quotidien, Alain Ducardonnet invite le lecteur à réfléchir et à gommer les mauvaises habitudes pour adopter celles qui s'avèrent bénéfiques pour sa santé. Faire un petit quelque chose, c'est déjà beaucoup ! Construire, en quelque sorte soi-même, et à son rythme, sa propre " médecine préventive ".

Sujet - Nom commun : Bilans de santé

Habitudes sanitaires

Maladies -- Prévention

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Guides pratiques