

Le meilleur médicament, c’est vous !
Nouvelle édition

Dr Frédéric Saldmann
Le livre de référence pour rester en bonne santé.
À l’ère d'une médicalisation excessive et systématique, on oublie que notre corps est, sans que nous le sachions, notre plus grande ressource. Il détient des capacités inouïes, infiniment plus efficaces que nombre de médicaments. Ces pouvoirs, il suffit de les activer : en découvrant les mouvements qui soignent, les vrais aliments santé plutôt que les régimes, ce qui freine le vieillissement…

 Ce livre nous donne toutes les clés pour prendre notre santé en main et consolider tous les domaines qui la composent (alimentation, poids, allergies, sommeil, sexualité…) afin de mieux se protéger avec des moyens à notre portée, passer au travers des maladies et profiter pleinement de la vie.
 On y trouve :
 des tests à faire chez soi,
 des règles d’hygiène de vie,
 de nouvelles habitudes à mettre en place,
 des astuces qui agissent sur le corps et le cerveau.
 Une nouvelle édition entièrement actualisée et étoffée à partir des toutes dernière études (700 000 exemplaires vendus de la première édition).

Parution :
11 Septembre 2024
20,90 € - 272 pages

Dr Frédéric Saldmann nous prescrit l’ordonnance pour éviter les médicaments en sollicitant les ressources inouïes de notre corps.

Le Dr Frédéric Saldmann est praticien attaché des Hôpitaux de Paris, cardiologue et nutritionniste, et l’auteur de nombreux best-sellers : Prenez votre santé en main !, Vital !, On n’est jamais mieux soigné que par soi-même, etc. Spécialiste de l’hygiène alimentaire et de

l’optimisation de la santé, le docteur Frédéric Saldmann propose une méthode simple et accessible pour profiter pleinement de son capital santé : mieux utiliser notre propre corps.