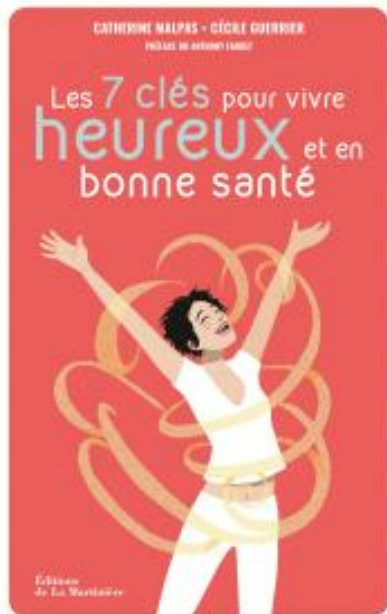




Éditions
de La Martinière

LES 7 CLÉS POUR VIVRE HEUREUX ET EN BONNE SANTÉ

Catherine Malpas, Cécile Guerrier, Anthony Fardet



On sait aujourd'hui qu'état émotionnel et alimentation, neurobiologie et appétit, hormones et microbiote, poids et émotions... sont intimement liés. Notre corps et notre tête agissent en symbiose (et ce n'est pas par hasard que le ventre est appelé « second cerveau »), l'alimentation apportant l'énergie nécessaire pour assurer leur cohésion.

Avec une hygiène de vie simple et du bon sens, on peut reprendre les commandes de son cerveau et de son corps ! Dans un style ludique et décomplexé, les auteures présentent en 7 clés essentielles la méthode Body&Mind pour cheminer vers un équilibre heureux : (ré)apprendre le plaisir de bien manger, s'oxygéner profondément, gérer le stress, dormir suffisamment, jouer régulièrement, expérimenter le plaisir, et surtout, apprendre à s'aimer. **La méthode holistique pour vivre plus longtemps, plus heureux et en meilleure santé !**

ART DE VIE

145 x 220 mm - 288 pages

02 mai 2019 - 9782732490458

19.9 €

Catherine Malpas est naturopathe diplômée IFN et coach en stratégie nutritionnelle. En 2011, elle crée sa méthode, « Revital fit », où elle aborde la nutrition sous l'angle de la compréhension des mécanismes qui conduisent à la maîtrise de soi, une approche plus intéressante et plus motivante que la simple proposition d'un régime souvent vécu comme une frustration. Elle a publié *Faites la paix avec votre assiette* (La Martinière, 2017).

Cécile Guerrier est journaliste beauté depuis 20 ans pour la presse féminine (*Le Figaro, Madame Figaro, L'Express Style, Biba, ELLE, Femme Actuelle, Psychologies Magazine...*), spécialisée en enquêtes de fond et prospectives/décryptages de tendances, bien-être et nutrition. Elle est consultante dans l'élaboration de concepts et de lieux dédiés à la beauté et au bien-être, et auteur du guide *Hair Beauty* (Solar, 2017). Préface du **Dr Anthony Fardet**, chercheur en nutrition préventive et holistique à l'INRA, auteur de *Halte aux aliments ultra transformés ! Mangeons vrai* (Thierry Souccar Eds, 2017).

Du même auteur



www.facebook.com/editionsdelamartiniere
www.twitter.com/editionsdelamartiniere
contact@lamartiniere.fr