



Livre

Auteur(s) : Courtin-Clarins, Olivier (Auteur du texte)

Titre(s) : Devine mon âge si tu peux [Texte imprimé] : petit précis d'épigénétique pour rester jeune dans sa tête et dans son corps / Olivier Courtin-Clarins.

Editeur(s) : Vanves : Marabout, 2023. ; 00- : Impr. ESTELLA GRAFICAS.

Collection(s) : (Santé - Développement Personnel Essais Santé).

Résumé : Et si vous aviez le pouvoir de préserver votre capital jeunesse ? C'est toute l'envergure de ce programme holistique que vous propose le docteur Olivier Courtin-Clarins. Basé sur les dernières recherches de l'épigénétique, une nouvelle discipline scientifique qui étudie les mécanismes modifiant l'expression de nos gènes, il vous donne toutes les clés pour « bien vieillir », c'est-à-dire moins vite et en bonne santé, en prévenant certaines maladies chroniques, tout en faisant le plein de plaisir au quotidien ! Grâce à des informations scientifiques accessibles et des conseils pratiques faciles à mettre en place dans la vie de tous les jours, découvrez comment agir sur les 7 piliers fondamentaux de l'épigénétique, qui sont : une alimentation saine, une activité physique régulière, une gestion du stress intelligente, un point de vue optimiste sur ce qui nous entoure, des relations humaines équilibrées, un environnement harmonieux, une peau respectée. Avec les conseils de nombreux experts : Dr Martine Duclos, endocrinologue ; Dr David Gourion, psychiatre ; Dr Jean-Paul Curtay, nutrithérapeute ; Angèle Ferreux-Maeght, naturopathe ; Jessie Inchauspé, biochimiste ; Joëlle Bildstein, coach sportive etc.

Sujet(s) : Habitudes sanitaires Diététique Vieillesse : Prévention Epigénétique Guides pratiques

Indice(s) : 613



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
6685300064	Livre	Adulte	D 613 COU	Sorti	0