



Date : 21/01/2026

Pages :

Format cm : 16 x 24

Prix : 20.9

EAN : 9782213731650

Votre santé à petit prix

Comment prendre soin de vous sans vous ruiner

Auteur: Frédéric Saldmann

Éditeur : Fayard

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Santé - Nutrition - Bien-être

Fort de plus de trois millions de lecteurs, le docteur Frédéric Saldmann est reconnu comme une référence incontournable de l'optimisation du capital santé. Il est l'auteur de nombreux best-sellers, dont *Le meilleur médicament, c'est vous*.

Et si rester en bonne santé ne nécessitait ni efforts démesurés ni dépenses inutiles ? Le docteur Frédéric Saldmann démontre que les gestes les plus efficaces pour protéger le cœur, le cerveau, le corps et le moral sont aussi les plus simples, naturels et accessibles. Sans recettes compliquées ni contraintes irréalistes, ce livre propose une approche nouvelle et intuitive de la nutrition, de l'activité physique et de l'hygiène de vie. De petits changements deviennent de puissants leviers pour retrouver énergie, vitalité et confiance. Une santé plus efficace, à petit prix.
