



BOUGER PRÈS DE CHEZ SOI, FAIRE LE PLEIN D'IDÉES ÉQUILIBRÉES AVEC L'AIDE DU SITE WWW.MANGERBOUGER.FR.

Bien-être & Santé



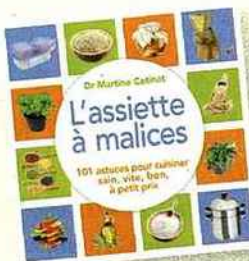
CULTIVER SON PHYSIQUE ET SON MENTAL
PEUT-ON IMAGINER UNE PLANTE DANS UN MILIEU DÉFAVORABLE? CE QUI VAUT POUR LES VÉGÉTAUX VAUT POUR L'HOMME. CELA IMPLIQUE DE MANGER ÉQUILIBRÉ, DE BOUGER, DE PRÉSERVER UNE VIE SOCIALE ET CULTURELLE.

Envie de bien vieillir

→ C'EST AUSSI



MONTER À BORD DU TRAIN DU BIEN VIVRE
AVEC PLEINE VIE. DU 18 SEPTEMBRE AU 3 OCTOBRE, LE TRAIN "BIEN VIVRE POUR BIEN VIEILLIR" SILLONNE LA FRANCE À LA RENCONTRE D'UN PUBLIC EN QUÊTE D'UNE DYNAMIQUE DE VIE. INFOS PRATIQUES SUR WWW.TRAINBIENVIVRE.COM.



CUISINER SAIN AU QUOTIDIEN
C'EST CE QUE PROPOSE DE METTRE EN PRATIQUE SANS PRISE DE TÊTE LE GUIDE ILLUSTRÉ DE LA GASTRO-ENTEROLOGUE MARTINE COTINAT. **L'ASSIETTE À MALICES**, 128 P., 10,50 €, THIERRY SOUCCAR

© JUMP, DR (X-2)