



VITAMINES SUIVEZ LE GUIDE!

Quels vitamines, minéraux, acides aminés sont les plus efficaces pour retrouver le sommeil, soulager la migraine, diminuer l'anxiété? Des réponses dans ce monument de



450 pages, fondé sur 3 000 études! Avec, en bonus, des fiches sur plus de 200 produits. « Guide pratique des compléments alimentaires », 69 €, Thierry Souccar éditions.