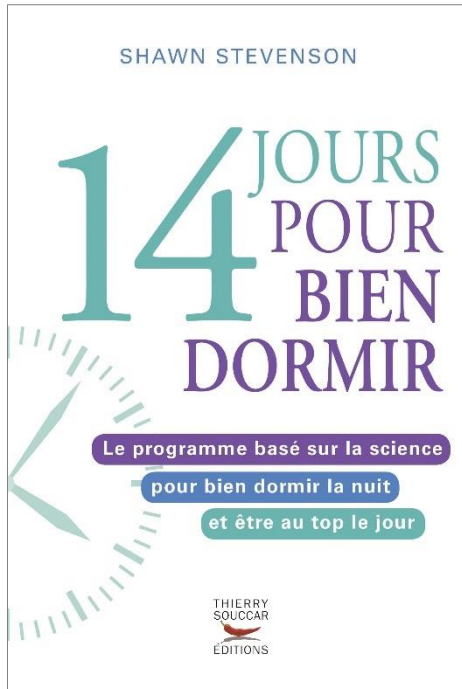


THIERRY
SOUCCAR
ÉDITIONS

Parution 1er Décembre 2016

14 jours pour bien dormir

Faites du sommeil une priorité



Le programme basé sur la science pour bien dormir la nuit et être au top le jour !

Accéder enfin à un sommeil profond et réparateur pour être en bonne santé, perdre ses kilos en trop, être plus efficace au travail et plus épanoui dans sa vie personnelle : voici les grandes promesses de Shawn Stevenson.

Le sommeil est le troisième pilier de la santé avec l'alimentation et l'exercice physique. Et pourtant il est totalement négligé. Comment le renforcer et l'optimiser ? **En améliorant sa qualité et pas seulement sa quantité.**

Shawn Stevenson livre ici 21 stratégies qui ont fait leurs preuves, à mettre en pratique immédiatement. Ces stratégies inédites sont inspirées de travaux scientifiques et traduites en conseils simples et concrets.

À découvrir dans ce guide déjà Bestseller aux Etats-Unis : quelles sont les heures du coucher et du lever optimales pour chacun ; pourquoi il est important de s'exposer à la lumière naturelle le matin ; comment éviter que les écrans perturbent les cycles hormonaux impliqués dans le sommeil ; les exercices physiques à faire pour favoriser des nuits réparatrices ; comment vider son esprit avant d'aller au lit ; comment trouver la bonne position pour dormir, et **pleins d'autres conseils utiles** !

« Un programme de 14 jours, à suivre pas à pas, qui aide à prendre définitivement les bonnes habitudes ! »

A propos de l'auteur



Shawn Stevenson est biologiste spécialisé en kinésiologie.

Il anime *The model health show*, une émission de santé sur Internet suivie par des millions d'Américains

Contact Presse

Marine Gonzal
04 66 53 53 68
presse@thierrysouccar.com

14 jours pour bien dormir

Schawn Stevenson
Parution 1 Décembre 2016
384 pages – Format 14 x 21 – 20.00 €
ISBN 978-2-36549-214-0