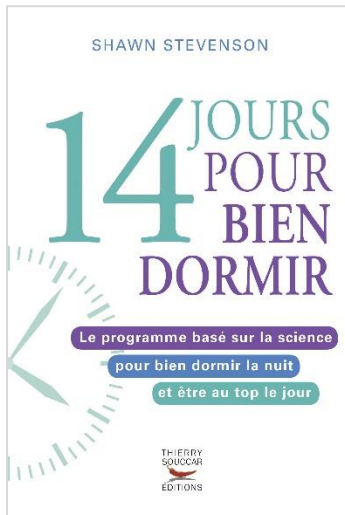




NOUVEAUTÉS

DECEMBRE – FEVRIER 2017



14 jours pour bien dormir

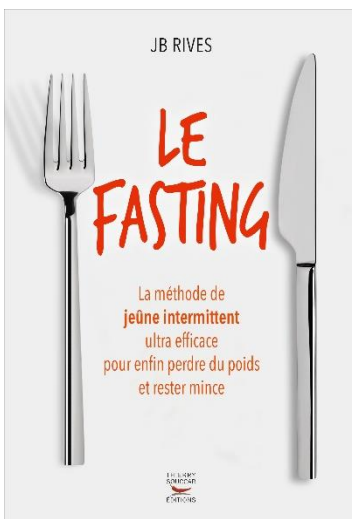
Schawn Stevenson

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 nous livre 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.

Un programme de 14 jours, à suivre pas à pas, aide à prendre définitivement les bonnes habitudes

1^{er} décembre 2016 – 384 pages – 20.00 €



Le Fasting

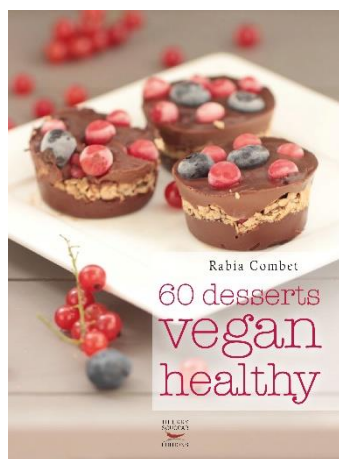
Jean-Baptiste Rives

Le fasting est une forme de jeûne intermittent qui consiste à alterner une phase de jeûne de 16 heures (on saute le petit déjeuner), avec une phase d'alimentation normale de 8 heures (on prend un repas à midi et un repas le soir).

En espaçant ainsi ses repas, on abaisse son taux d'insuline. Le corps passe en mode "brûleur de graisses". Résultat : on peut perdre 3 à 5 kilos par mois.

Des milliers de personnes ont réussi à perdre du poids de cette façon, hommes et femmes de tous âges, de toutes morphologies.

Janvier 2017 – 176 pages – 12.00 €



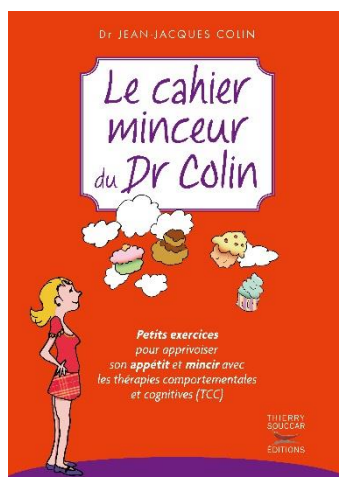
60 recettes Vegan Healthy

Rabia Combet

Si cuisiner des plats vegan semble relativement facile, confectionner des desserts sans œufs, sans beurre, sans crème, sans yaourt, sans miel, sans gélatine tout en restant sains... est une gageure d'où l'idée de ce livre.

Rabia Combet a mis toute sa créativité et son savoir-faire dans ces 60 desserts vegan healthy : fondant chocolat-cerise, mousse chocolat-menthe, tarte citron-poire au muesli, carrés choco-noisette, bounty, crème chocolat-cacahuète, bananabread à la framboise...

Janvier 2017 – 156 pages – 14.90 €



Le cahier minceur du Dr Colin

Dr Jean-Jacques Colin

En créant pour ses patients des auto-questionnaires et de petits exercices simples et progressifs, le Dr Jean-Jacques Colin a obtenu des résultats remarquables chez celles et ceux qui ont tendance à manger trop, à grignoter, à grossir – et à culpabiliser !

C'est cette méthode très efficace, basée sur les thérapies cognitives et comportementales (TCC) qu'il a déclinée dans ce cahier utilisable par tous. Objectifs : perdre durablement du poids, en douceur, sans se casser la tête. Comment ? Grâce à des exercices pour apprivoiser son appétit et parvenir à manger plus tranquillement, avec modération, mais sans frustration !

Février 2017 – 112 pages – 11.90 €



CONTACT PRESSE

presse@thierrysouccar.com

04 66 53 53 68

WEB

Retrouvez nos communiqués sur
thierrysouccar.com
rubrique Presse