



news

DR ALEXANDRA DALU
Préface de Teddy Riner

LES 100
IDÉES REÇUES
QUI VOUS EMPÊCHENT
D'ALLER BIEN



Alimentation, sommeil,
sport, hormones,
génétique...
ce qu'il faut savoir pour
être en bonne santé

**LE BIEN-ÊTRE,
C'EST DANS LA TÊTE**

Dans son ouvrage *Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien*, publié aux éditions Le-duc, le docteur Alexandra Dalu répond aux fausses idées les plus répandues chez ses patients.

« Je ne peux pas faire de sport si je suis enceinte », « les boissons énergisantes sont idéales pour les sportifs », « les ronfleurs ont un sommeil profond », toutes les thématiques sont passées au crible de manière scientifique. Un livre indispensable pour mieux connaître son corps et l'entretenir au mieux. *RN*