



**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.s, 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*