

LES 100 IDÉES REÇUES QUI VOUS EMPÊCHENT D'ALLER BIEN



DR ALEXANDRA DALU

Préface de Teddy Riner

Un médecin dénonce les idées fausses sur notre santé

La santé est le sujet de préoccupation n° 1 des Français ! Avec ce livre, le Dr Alexandra Dalu nous fait entrer dans son cabinet et répond aux 100 idées fausses les plus répandues chez ses patients.

- Consommer du gluten perturbe l'équilibre digestif et donc la santé
- Les régimes aminçissants font maigrir
- Le jeûne permet d'éliminer les toxines accumulées dans l'organisme
- Que je mange devant la télé ou non, c'est la même chose pour mon poids
- Faire des cures détox, c'est juste une question de mode
- Boire du lait, c'est la même chose que consommer du fromage ou des yaourts
- Il faut manger ses fruits entre les repas
- Il faut dormir beaucoup et se coucher tôt pour être en forme
- Faire la sieste à l'âge adulte n'a pas d'intérêt pour la santé
- Les ronfleurs ont un sommeil profond
- Je peux faire du sport quand je veux, même avant d'aller me coucher
- Si j'ai mal au dos, j'arrête de bouger pour ne plus souffrir
- Pratiquer du sport à l'adolescence arrête la croissance
- Les boissons énergisantes sont idéales pour les sportifs
- Je ne peux pas faire de sport si je suis enceinte
- Les dérèglements hormonaux, c'est seulement une affaire de femme
- Ce n'est pas ce que je mange qui va me déclencher un cancer
- Une prise de sang pour prédire l'avenir, c'est impossible !
- L'hérédité, c'est seulement une question de génétique

Santé, alimentation, sommeil, activité physique, gènes et hormones sont passés au crible, pour en finir avec les croyances qui nous induisent en erreur et nous font culpabiliser... et enfin avoir de vrais conseils santé scientifiquement prouvés.

Ce livre fait partie des ouvrages qui m'ont ouvert les yeux, un livre qui aide à combattre ces idées reçues que l'on transmet parfois de génération en génération et qui ne sont que rarement fondées. Apprenez à connaître votre corps, il recèle des trésors inestimables. Bonne lecture, et vive le sport !

Teddy Riner

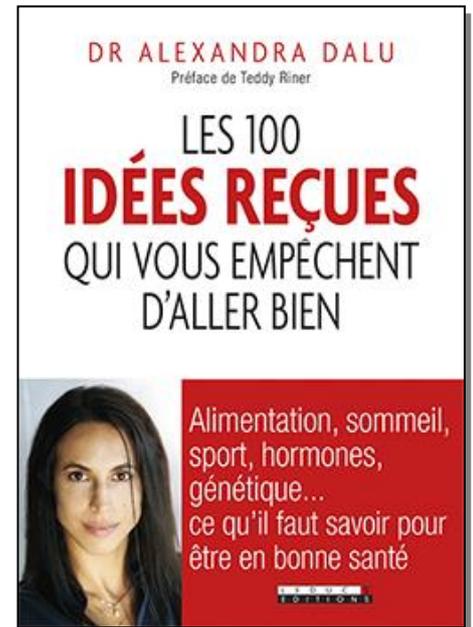
L'auteur



Diplômée de médecine de l'université René-Descartes Paris V hôpital Necker, conférencière, le **Dr Alexandra Dalu** a travaillé près de dix ans à l'hôpital comme médecin urgentiste avant de se former à de nombreuses spécialités : médecine anti-âge, nutrition, esthétique, mésothérapie, gestion des troubles du comportement alimentaire et du sommeil. Originaire du Havre, elle exerce aujourd'hui en cabinet privé à Paris. Son site : www.alexandradalu.com

Préface de Teddy Riner, judoka français, champion olympique et multiple champion du monde des poids lourds.

En supplément du livre : des recettes santé-minceur (avec photos) réalisées par le Chef Cuisinier Franck Charpentier, Maître cuisinier de France, propriétaire du Restaurant Hôtel « Le Quincangrogne » www.franckcharpentier.com



À paraître : 7 septembre 2015

349 pages

Prix : 18 €