



RAJEUNIR, MON CŒUR DIT OUI !
Comment protéger nos artères et notre cerveau ?
Alimentation saine, oméga 3/DHA, activité physique...

Pierre WEINMANN

En librairie le 09 mars 2017

LE LIVRE

Augmentez votre espérance de vie jour après jour !

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité de nombreux pays occidentaux. Elles sont en partie favorisées par notre mode de vie et les facteurs de risque sont connues : tabac, diabète, excès de cholestérol lié à une mauvaise alimentation, obésité, sédentarité, stress... Mais rien n'est inéluctable ! Une bonne part de notre destin est entre nos mains !

Le Pr Weinmann livre ici tous les conseils pour vous prémunir contre ces fléaux. Apprenez à vous protéger, à vous renforcer, à sélectionner les aliments protecteurs, à reconnaître la bonne graisse... car une grande part de notre capital santé dépend de notre comportement. Encore faut-il que celui-ci soit éclairé.

La prévention est possible et la recherche avance. Dans cet ouvrage, le Pr Weinmann révèle les résultats des études scientifiques les plus récentes qui remettent en cause bon nombre de contre-vérités complaisamment diffusées et dépassant largement le domaine cardio-vasculaire pour s'intéresser au cancer, au vieillissement et à la santé en général.

L'AUTEUR

Le docteur **Pierre Weinmann** est cardiologue et chef de service à l'hôpital européen Georges Pompidou.

Agnès Dumortier ☎ 01 42 79 10 05 / 18 95
agnes.dumortier@albin-michel.fr