



Arrêtez de vous priver !

Professeur David Khayat

En librairie le 6 janvier 2021

LE LIVRE

« Promis, demain j'arrête ! »

Qui n'a jamais prononcé ces paroles après une soirée trop arrosée, un repas trop copieux, sans parler de la dernière cigarette du paquet ?

Les interdits sont partout, d'où cette culpabilité qui s'est généralisée. Il est temps de retrouver notre liberté de santé.

De récentes études le confirment : la culpabilité est le pire ennemi de notre santé.

Profil par profil, nous allons découvrir ensemble comment il est possible de gérer dans la vie de tous les jours nos péchés mignons et autres excès. Oui, je l'affirme, nos petites faiblesses peuvent devenir nos atouts. Alcool, tabac, sucre, sel, soleil, écrans, tout est possible aujourd'hui.

Bien vivre sans se priver n'est pas une promesse, mais votre assurance santé. Si j'y suis arrivé, pourquoi pas vous ?

L'AUTEUR

Longtemps chef du service d'oncologie de la Pitié-Salpêtrière, premier président de l'Institut national du cancer (INCA), le professeur David Khayat est aussi un bon vivant qui fustige les injonctions hygiénistes qui poussent notre époque à une « extrême santé » morbide.

Guillaume Bazaille ☎ 06 77 98 22 94
guillaume.bazaille@bazailleconsulting.com