



ANTIFATIGUE

*En 4 semaines,
retrouvez 100% de votre énergie
grâce au sommeil*

Professeur Pierre PHILIP

En librairie le 2 septembre 2020

Le professeur Pierre Philip est reconnu en France et à l'étranger comme un expert du sommeil. Ses nombreuses publications scientifiques ont montré comment un meilleur sommeil permet de combattre la fatigue.

En 30 ans, nous avons perdu 1h30 de sommeil. Anxiété, stress, bouleversement des rythmes de vie... les conséquences sur notre santé sont désormais prouvées et sérieuses. Et c'est un véritable enjeu de santé publique.

La durée et la qualité de notre sommeil, sans que nous le sachions, sont notre meilleur antifatigue. Elles apportent des bienfaits inouïs, aussi efficace que le sport et toutes les vitamines ou compléments alimentaires. Cruciale pour notre organisme et notre mental.

Tout commence par une consultation personnalisée que vous offre ce livre. Grâce à votre agenda sommeil et votre programme en 4 semaines, nous allons vous aider à renforcer votre sommeil et votre énergie !

L'auteur :

Chef du service universitaire de sommeil du CHU de Bordeaux, directeur de l'unité de recherche USR CNRS 3413 SANPSY (sommeil, addiction, neuropsychiatrie), le professeur Philip a publié de nombreux articles dans des revues scientifiques internationales sur le thème du sommeil et des performances. Ses travaux sur l'hygiène de sommeil et les solutions naturelles à la fatigue et la somnolence font de lui un expert reconnu internationalement.

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