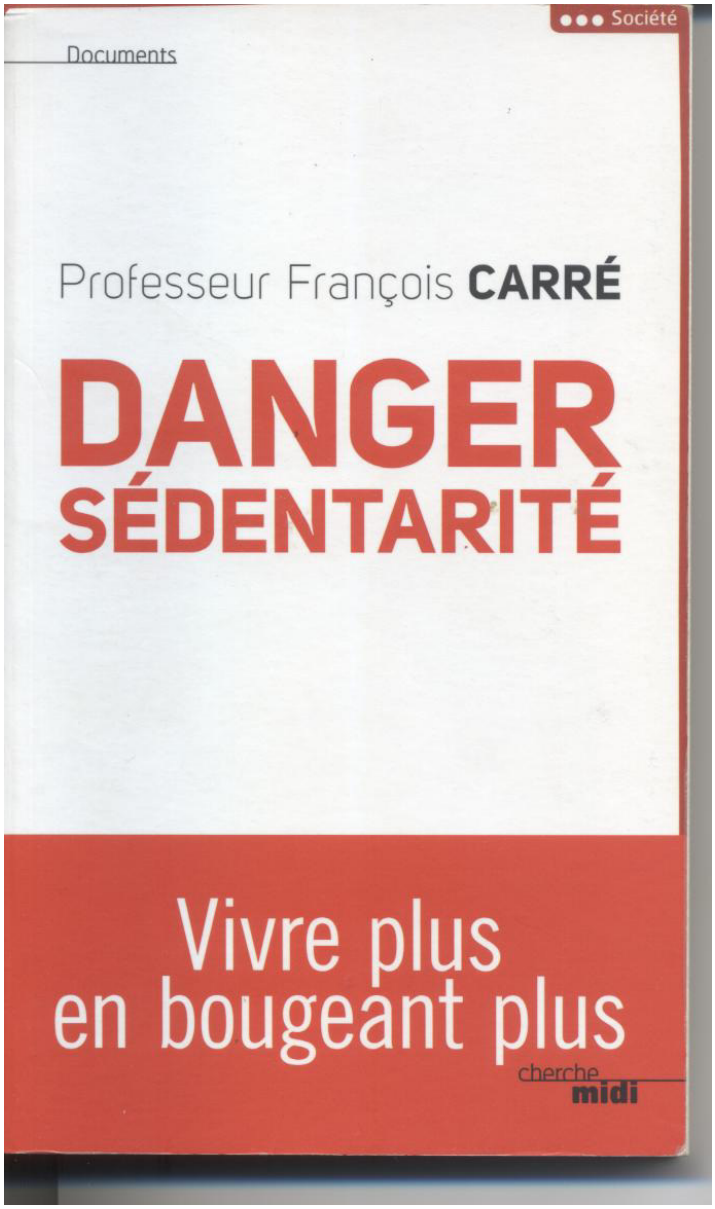

Société

Professeur François **CARRÉ**

DANGER SÉDENTARITÉ

La sédentarité tue sans bruit. Les conclusions scientifiques le prouvent, ne pas pratiquer d'exercice physique favorise le développement de nombreuses pathologies au pronostic grave, telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires ou encore les troubles musculo-squelettiques.

Une seule et simple thérapeutique préventive et curative aux multiples effets bénéfiques : bouger !

À travers six portraits d'hommes et de femmes, ce livre offre des conseils faciles à appliquer et adaptés à l'âge et au mode de vie.

Objectif : combattre les méfaits de la sédentarité et retrouver ainsi le plaisir de se sentir bien dans sa tête et dans son corps, pour vivre mieux et plus longtemps.

Être en bonne santé dépend de nous : alors, bougeons !

Cardiologue et médecin du sport, François Carré est professeur en physiologie cardio-vasculaire à l'université de Rennes 1. Dans son activité clinique quotidienne, il explore les adaptations à l'exercice de sujets sains et malades pour leur conseiller une activité physique individualisée et sécurisée.

Couverture : Lætitia Queste

Suivez toutes nos actualités :
cherche-midi.com
facebook.com/lecherchemidi.editeur
twitter.com/lecherchemidi

9 782749 135120 **11,80 € TTC FRANCE**
ISBN 978-2-7491-3512-0

cherche midi