



Date : 22/01/2020

Pages : 164

Format cm : 14 x 21

Prix : 17.0

EAN : 9782849906828

Le sport-santé sur ordonnance

Auteur: Alexandre Feltz

Éditeur : Éditions des Équateurs

Domaine : Sciences humaines et sociales

Genres : Psychologie/psychanalyse

Mots-Clés : Sport - Quotidien

Un manifeste ludique et tonique pour le mouvement.

Quel est le plus efficace et le moins cher de tous les médicaments ? La meilleure des thérapies ? Le sport ! Toutes les études scientifiques le démontrent : bénéfique pour l'organisme, l'activité physique réduit la mortalité, le risque de dépression, de fractures, prévient et soigne les maladies cardiovasculaires, le diabète et le cancer. Il peut même retarder l'apparition de la maladie d'Alzheimer. Alexandre Feltz s'efforce de réduire la sédentarité et les inégalités de santé chez ses patients. Il donne des conseils pratiques : monter les escaliers, faire du yoga, de la marche nordique, du longe-côte, se déplacer à vélo, ce qui en plus est écologique !
