

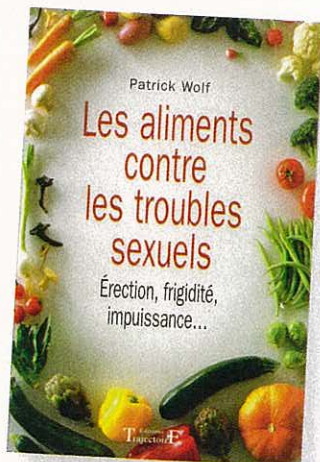
«Les aliments contre les troubles sexuels»

de Patrick WOLF.

Un problème d'érection, de frigidity, de diminution du désir, d'absence d'orgasme, de rapports douloureux, d'impuissance ? Vous ne le saviez pas, mais une correction alimentaire judicieuse peut vous aider grandement à le soulager, voire le régler.

Connaissiez-vous par exemple les vertus de la réglisse et de la sauge contre la frigidity féminine ? du germe de blé, du sésame, des pommes et de l'huile de poissons gras contre les troubles de l'érection ? de l'huile de germe de blé et du zinc pour favoriser la conception d'un enfant ? L'auteur vous donne des explications physico-chimiques simples pour mieux comprendre pourquoi tel ou tel type d'aliment serait le mieux adapté à votre cas. À dévorer : un éventail de recettes aussi bonnes que conseillées en fin d'ouvrage.

Éditions Trajectoire, 248 p., 20 €.



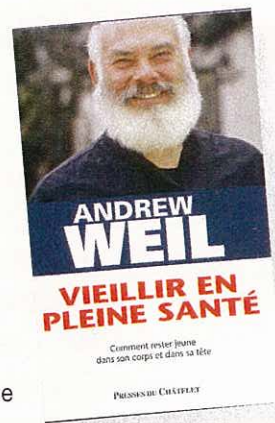
«Vieillir en pleine santé»

du Dr Andrew WEIL.

Et si la vieillesse était un âge d'or qui recelait bien plus de possibilités de bonheur que la jeunesse ? Bousculant nombre d'idées reçues sur la question, Andrew Weil, fondateur de la «médecine intégrative», explique que bien que le processus de vieillissement soit irréversible, il est possible d'agir pour maintenir notre corps et notre esprit en excellent état. Pour le Dr Weil, accepter sereinement le fait de vieillir plutôt que de le combattre à tout prix constitue la première étape. S'appuyant sur les recherches en bio-gérontologie et puisant des recettes de longévité glanées dans le monde entier, il prône un mode de vie plus sain en explicitant nombre de conseils.

En 2005, l'hebdomadaire «Time» l'a cité parmi les cent personnalités les plus influentes de la planète.

Éditions Presses du Châtelet, 336 p., 22 €.

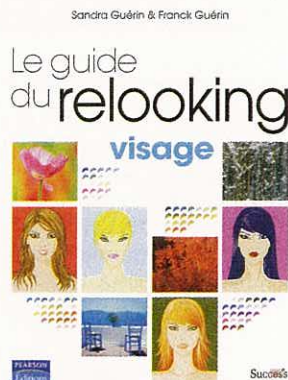


«Le Guide du Relooking»

de Sandra et Franck GUÉRIN.

Le relooking est né aux États-Unis dans les années 70, il était alors réservé aux stars et aux personnalités. Fort de son succès, il s'est peu à peu démocratisé pour atteindre toutes les couches sociales, les femmes, mais aussi les hommes. Son but est de valoriser un «capital beauté» tout en soulignant une personnalité. Découvrez dans cet ouvrage comment améliorer votre look avec la méthode dite des «quatre saisons» qui met en évidence le rapport qui existe entre les couleurs de la nature et les couleurs de la personne que l'on retrouve dans son teint, ses yeux et ses cheveux. Vous maîtriserez ainsi la colorimétrie, la morphologie et le maquillage.

Éditions Pearson Pratique, 160 p., 14,50 €.



«Gym Métric»

de Laurent LOPEZ.

Avec nos vies sédentaires, notre corps se déforme.

Pour le corriger et pour qu'il profite pleinement des effets d'une activité sportive, il faut d'abord le rééquilibrer. Technique inédite, la gym métric combine les bienfaits du gainage, du yoga et du Pilates. Elle associe

le rôle fondamental de la respiration à des étirements et des mouvements de stimulation. Elle propose notamment un travail spécifique du diaphragme, de la sangle abdominale et des principaux couples musculaires. Après avoir expliqué la démarche et les principes fondamentaux de cette méthode, l'ouvrage présente 72 exercices illustrés permettant de travailler en fonction de différents objectifs.

Éditions Amphora, www.ed-amp, 98 p., 17,50 €.

