

Bonnes résolutions

régime, sport, détox...

Maigrir, c'est dans la tête / Dr Gérard Apfeldorfer.

Pour maigrir, il ne suffit pas de perdre des kilos. C'est aussi dans la tête que cela se passe, dans l'image que vous avez de vous-même, dans vos relations avec les autres. Devenir mince et le rester, voilà une formidable aventure. Gérard Apfeldorfer vous livre les sept clés qui vous seront nécessaires. Médecin psychiatre et psychothérapeute, Gérard Apfeldorfer est membre de l'Association française de thérapie comportementale et cognitive. Spécialiste des troubles du comportement alimentaire, il est l'auteur, aux Editions Odile Jacob, de *Maigrir c'est fou !* et des *Relations durables*.



Vive les légumes ! : recettes gourmandes du potager / Nathalie Beauvais ; accords mets & vins, Arnaud Beauvais ; photos, Pierre Pelletier.

Dans ce livre, Nathalie a choisi une trentaine de légumes pour vous proposer 68 recettes inédites (des entrées, des plats et même des desserts), accessibles à tous, avec des idées, conseils et astuces très ingénieux parfois surprenants mais toujours savoureux. Et pour bien accompagner ses recettes, Nathalie a confié à un fin connaisseur et amoureux de sa cuisine, Arnaud, son mari, le soin de vous concocter d'agréables accords entre mets et vins.



Yoga anatomie et mouvements / Dr Abby Ellsworth.

Le livre *Yoga - Anatomie et mouvements* traite d'une discipline physique qui mène à une conscience accrue de l'esprit et du corps. Vous serez guidé dans une variété de techniques de respiration efficaces et d'asanas (ou postures) à incorporer dans des séquences qui conviennent aussi bien au débutant qu'au yogi le plus chevronné. Les photographies et les illustrations mettent en évidence les muscles qui sont étirés et renforcés. Des instructions étape par étape, comprenant les noms français et sanskrits, vous livrent en détail la façon d'adopter chaque posture et d'aligner correctement le corps afin que vous puissiez entreprendre un programme d'entraînement quotidien qui vous procurera la détente tout en améliorant la force, la souplesse, l'équilibre et la posture de votre corps.

Sauvés par la sieste : petits sommes et grandes victoires sur la dette de sommeil / Brice Faraut ; avec la collaboration de Cédric Weis.

La sieste ne fait pas le bonheur, mais elle y contribue largement. Elle est le remède à l'un des maux les plus pernicioeux de notre époque : le manque chronique de sommeil qui, lentement mais sûrement, grignote notre santé. Brisons d'emblée un mythe : la sieste n'est pas la marque des paresseux. Bien au contraire, elle est la solution pour une vie plus active, plus saine, plus créative et plus sereine. Les dernières études scientifiques ont révélé qu'elle nous permet de lutter contre la somnolence, la baisse de performances, la morosité, la douleur, la fragilité immunitaire, le stress, et de se protéger du surpoids et du risque cardio-vasculaire. Quand le sommeil de nuit se fait trop rare — lui qui assure la croissance, consolide la mémoire, régénère, nettoie, protège l'organisme —, la sieste devient notre meilleure alliée. L'objectif de ce livre est justement de nous familiariser avec cette "médecine de poche", d'apprendre à lui réserver les moments les plus favorables de la journée, à lui consacrer les bonnes durées, à contourner ses petits obstacles, à optimiser ses avantages, et à comprendre l'intérêt majeur qu'il y a à la pratiquer. La sieste ou l'art de retrouver et d'entretenir notre vitalité.

Tonifier et affiner sa silhouette avec le Pilates / Evelyne Frugier.



Méthode de remise en forme physique et mentale, le Pilates s'appuie à la fois sur les techniques orientales qui privilégient le souffle, la souplesse, la détente, la maîtrise du corps, et les techniques occidentales qui développent la force et l'endurance. Les exercices, basés sur la respiration, sont conçus pour équilibrer de manière harmonieuse la masse musculaire en renforçant le corps là où il est faible. Idéal pour évacuer le stress, éliminer les tensions du corps et améliorer sa tonicité et sa vitalité, le Pilates est une pratique douce et sans danger. Les séances proposées dans cet ouvrage sont accessibles à tous. Pratiquées régulièrement, elles vous aideront à renforcer vos abdominaux, à tonifier vos jambes et vos bras, et à assouplir votre dos. Ce livre-DVD contient : - une introduction aux grands principes du Pilates - des conseils de pratique - 7 séances filmées et commentées par un professionnel.

Le Tai Chi / Therese Iknoian ; traduit par Marc Rozenbaum.



Vous voulez retrouver la forme physique et mentale ? Mettez-vous au Tai Chi ! Cette discipline douce, issue de la tradition chinoise, est reconnue pour ses multiples bienfaits : elle favorise la concentration, améliore la souplesse et la coordination, diminue le stress et la fatigue... Alors lancez-vous sur les traces des grands maîtres chinois, et découvrez les fondements historiques et les règles essentielles de cet art ancestral. Avec Le Tai Chi pour les Nuls, initiez-vous aux postures de base et aux techniques de respiration fondamentales, mais aussi à la pratique des premiers enchaînements. Grâce à ce guide richement illustré, vous découvrirez pas à pas les subtilités de cette discipline accessible à tous, et tout au long de la vie, pour conserver l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Addictions : dites-leur adieu ! / Laurent Karila.

Si tout le monde sait qu'on peut être accro à la drogue ou à la cigarette, certains ignorent que l'addiction peut se cacher partout dans notre quotidien ! Un paquet de gâteaux qui vous fait de l'œil au goûter, le carré de chocolat avec votre café, la séance de running irratable du dimanche, votre smartphone bien-aimé qui est la première chose que vous regardez au réveil... Cela vous dit quelque chose ? Connaissez-vous les mécanismes de l'addiction ? Quel rôle notre cerveau joue-t-il dans tout cela ? Comment savoir si l'on est accro à quelque chose ? Qu'est-ce qui fait qu'on devient un serial addict... ou pas ? Comment dire adieu à son péché mignon ?

Bien marcher, ça s'apprend ! : 100 conseils qui vont vous changer la vie / Jacques-Alain Lachant ; illustrations de Marie-Hélène Carlier.



Dis-moi comment tu marches, je te dirai qui tu es, de quoi tu souffres, et comment te soigner ! Après le succès de La Marche qui soigne, qui exposait les principes de la «méthode Lachant» pour bien marcher et résoudre notamment les problèmes de dos, voici les exercices pratiques : près de 100 fiches qui répondront efficacement à toutes les questions que vous vous posez, quel que soit votre âge. Au menu, les gens qui font trop de bruit en marchant, ceux qui pensent avoir les pieds trop longs, ceux qui marchent trop vite, ou trop lentement, ceux qui perdent l'équilibre, ceux qui vont se faire opérer des hanches, etc., avec en outre une analyse des démarches bizarres célèbres, l'examen de la forme de nos chaussures, et les 16 trucs pour faire son autodiagnostic.

Orahe : la méthode Estelle Lefébure / Estelle Lefébure ; avec la collaboration de Sophie Rouanet, photographies de Olivier Borde et Aline Gérard.



Estelle Lefébure partage aujourd'hui sa méthode pour se sentir bien en se faisant plaisir. Une méthode illustrée, accessible à tous, qui repose sur des principes simples. Des astuces bien-être pour toutes les circonstances de la vie : gérer le stress, mieux dormir, lâcher prise... Mais aussi des secrets de beauté. Des recettes originales et gourmandes, sans gluten, élaborées avec l'aide d'un nutritionniste... Mais aussi des locus sur des superaliments aux pouvoirs bénéfiques. De nombreux conseils et exercices pour se sentir en harmonie avec son corps : natation, yoga, pilates, paddle, marche rapide...

Mon premier jeûne en pratique / Nathalie Sacreste ; Préface du Dr Françoise Wilhelmi de Toledo.

Le jeûne, tout le monde en parle pour ses effets miraculeux. Vous avez envie de tenter l'aventure mais l'idée de ne pas manger pendant plusieurs jours vous semble insurmontable ? Sachez qu'il existe plusieurs formes de jeûne, et qu'il y en a forcément une pour vous. Jeûne intermittent de 16 heures, jeûne d'une journée, formules plus longues sur 3, 5 ou 7 jours, vous trouverez forcément une option qui vous convient ! Dans ce guide pratique, concocté par une naturopathe et organisatrice de jeûnes depuis de longues années : Les différents formats de jeûne, des plus courts et faciles, aux plus longs et thérapeutiques : 16 heures pour les plus réticents, 24 heures pour les débutants, jeûne intermittent... avec, pour chacun, les avantages, les inconvénients et le mode d'emploi. Tous les conseils de préparation, physique et mentale, avant de se lancer. 5 programmes du matin au soir pour vous accompagner pas à pas dans votre démarche : jeûne de 16 heures, jeûne de 24 heures, week-end jeûne et zen, week-end jeûne et Qi gong, week-end jeûne et détox avec des recettes de tisanes et bouillons. 100 recettes pour reprendre une alimentation saine et bienfaisante à la sortie de votre jeûne : pain du petit-déj au son d'avoine, salade de carottes et radis blanc aux noisettes, soupe glacée fenouil et concombre, bolo veggie, gratin de millet au thon, crème à la mangue, laits végétaux maison...

Prenez votre santé en main ! / Dr Frédéric Saldmann.

«Nous avons tous le pouvoir de transformer le stress en énergie, le négatif en positif pour avoir une santé de fer. Je vous en donne ici les secrets et les moyens. Cette nouvelle manière de penser la santé et la médecine, fondée sur l'utilisation de vos propres ressources, vous permettra de préserver et de mieux exploiter votre capital santé.» Après Le meilleur médicament, c'est vous ! (plus d'un million d'exemplaires vendus), le docteur Frédéric Saldmann, grand spécialiste de la médecine préventive, nous apprend dans Prenez votre santé en main ! A mieux utiliser notre corps et gagner des années. Ce livre changera forcément quelque chose dans votre vie.



Guérir de nos dépendances : les voies pour s'en sortir / Frédérique de Gravelaine, Pascale Senk ; préface de Boris Cyrulnik.

Vous ne souffrez pas d'addictions, diriez-vous ? Et pourtant, il existe de nombreuses formes de dépendances, certaines dont vous ne soupçonneriez pas l'existence. Dans un monde où les addictions prennent de plus en plus de place, elles deviennent quotidiennes et passent pourtant souvent inaperçues. Nourriture, cigarette, travail, jeux, alcools et drogues, mais aussi téléphone portable, séries, sites de rencontres... : la liste est longue, mais toutes engagées à des comportements compulsifs. Cet ouvrage présente différentes voies possibles de délivrance, mettant en avant le rôle de la parole et du travail de groupe, ressources insoupçonnées. A partir d'une enquête menée auprès d'une cinquantaine de témoins, et grâce à l'expérience de plusieurs thérapeutes, chacun pourra ici trouver des pistes vers l'autonomie. Pour retrouver une vie libre et saine.

Mes cures de jus & smoothies / Chico Shigeta.

Plus de 80 recettes de jus et smoothies, accompagnées de programmes selon les objectifs de la cure (détox ou minceur), la durée, les aliments préférés (fruits ou légumes), etc.



Une Symphonie des sens : Les superpouvoirs de nos 32 sens et comment les utiliser / Emma Young.

Comment flaire-t-on le danger ? Qu'est-ce qu'un sens de l'orientation et d'où vient l'instinct ? Vous connaissez vos cinq sens : l'ouïe, la vue, l'odorat, le goût et le toucher. Or des recherches récentes ont montré que nous en avons en réalité au moins trente-deux, qu'Emma Young explore avec délice, révélant au passage comment nous percevons le goût des choses sans utiliser notre langue, pourquoi jurer est bon pour nous ou encore pourquoi les montagnes russes peuvent nous aider à tomber amoureux. En s'appuyant sur les toutes dernières recherches, elle explique les exploits des plongeurs apnéistes, des derviches tourneurs, des boursiers millionnaires et de bien d'autres encore. Etre plus sensible pourrait-il nous rendre plus heureux, en meilleure santé, et plus riches ?
