

Santé Magazine place la santé mentale au rang des priorités

mer 13/03/2024 - 12:26



Un besoin vital. Santé Magazine prend de bonnes résolutions pour le mois de mars en consacrant un hors-série à la santé mentale. Pour prendre soin de soi, la parution d'Uni-médias propose dès le 14 mars d'être acteur de sa santé. Alors que les troubles peuvent toucher n'importe quel individu à un moment de la vie, Santé Magazine oriente vers les meilleures techniques anti stress (méditation, sophrologie, cohérence cardiaque) et les aliments pour mieux résister. Le hors-série conseille l'exercice physique pour repartir sur de bonnes bases. Les professionnels indiquent leurs conseils pour mieux réapprendre à dormir.

Prix : 4,90 €

Codification : 14537