

Top Santé assaisonne ses préparations

jeu 29/01/2026 - 16:54



Top Santé (Reworld Media) met la main à la pâte. Le 5 février, la parution sort un hors-série sur "les bons choix au naturel". On commence par apprendre à "maîtriser sa glycémie" pour une "assiette anti-diabète". Pour accompagner jusqu'au bout ses lecteurs, le titre de presse leur partage un "tableau des index glycémiques" et un cahier de recettes antidiabète. Les atouts des yaourts à la grecque, du skyr et l'efficacité du froid sont aussi passés en revue. La publication enseigne aussi à vos clients à identifier les aliments ultra-transformés et à soigner leur bouche. Après, c'est détour par le sport. Le hors-série a enquêté pour savoir si le cosy cardio était "vraiment efficace". Pour le renforcement musculaire, il fonce vers la tonification du bas du corps à l'aide de 8 postures.

Prix : 4,90 €

Codification : 16323