

Santé Magazine se réveille du bon pied

lun 14/09/2026 - 14:43



Santé Magazine (Uni-médias) soigne son sommeil. Un hors-série rejoint le réseau presse le 16 septembre avec à la clé, tous les secrets pour passer une bonne nuit. Il se pose la question : les solutions naturelles, ça vaut quoi ? A côté de cela, il y a également les bons aliments à ingérer qui sont passés en revue. Toutes les solutions pour fermer l'œil sont étudiées par la rédaction parce que "bien dormir, c'est essentiel pour la mémoire, le cœur, le poids et le moral". Vos clients peuvent s'informer sur les nouveaux traitements pour l'apnée du sommeil. Pour échapper à l'insomnie, la parution élabore son calendrier du sommeil. Elle révèle aussi comment mieux récupérer quand on travaille à des horaires décalés.

Prix : 4,90 €

Codification : 14537