

Dr.Good! préserve son équilibre

mar 13/10/2026 - 10:27



Dr.Good! libère la parole. Il promeut la santé mentale dans un hors-série, mis en vente le 15 octobre. Le guide prévient les risques. Il invite à aller bien en suivant tout ce qui marche vraiment dans l'alimentation, le sommeil ou encore l'activité physique. Le titre apporte le bonheur. Des menus conviennent la bonne humeur dans les assiettes. La prise en main des lecteurs et lectrices se poursuit. Une sélection de dix plantes apaisantes aide à gérer le stress et l'anxiété. Alors que les écrans occupent une place centrale dans le quotidien, des astuces donnent l'exemple pour se préserver.

Prix : 4,95 €

Codification : 13638