

à la page

# Pause détente

Santé, médecines douces, psychologie, nutrition, forme, beauté... Une sélection d'ouvrages qui rassemblent des astuces pratiques et des conseils d'experts pour le bien-être de toute la famille.



## 1 Cocktails santé

Cholestérol, insomnies, fièvre... Véritables concentrés de nutriments protecteurs, les jus de fruits et de légumes vous aident à combattre les maux les plus divers et à faire le plein de vitalité.

«Le guide des jus de santé», de Martina Krčmar, éd. Guy Trédaniel, 18,90€.

2

## Baby chef

Fini le casse-tête à l'heure des repas! Découvrez toutes les étapes clés pour sevrer bébé en douceur, avec notamment un tableau de menus équilibrés et 100 recettes faciles et variées.

«Bébé mange», de Christine Bailey, éd. Leduc.s, 8,90€.



3

## Année faste

Conseils forme ou beauté, psycho ou écolo, déco ou philo: un agenda pas comme les autres pour placer votre année 2012 sous le signe de la santé et de la sérénité.

«L'agenda du bien-être 2012», de C. Anselme et E. François, éd. Prat, 14,90€.



4

## Bureau d'enfer

Une enquête accablante sur le harcèlement au travail: exclusion, médisances, moqueries. De 3 à 7% des salariés seraient victimes du «mobbing», redoutable menace pour la santé physique et psychique.

«Mobbing. Le harcèlement en entreprise», de Gabriella Wennubst, éd. Eyrolles, 18€.



5

## Assiette zen

Élaboré par une spécialiste du comportement alimentaire, ce livre futé vous guide pas à pas sur le chemin de la réconciliation avec la nourriture et, bien sûr, avec vous-même.

«Je mange et je suis bien», de Florence Pujo, coll. «Les Psychoguides», Puf, 18€.



6

## Positive attitude

Avis d'experts, conseils pratiques et témoignages s'allient dans cet ouvrage salutaire pour vous redonner l'envie de voir la vie du bon côté et développer votre créativité.

«10 étapes pour une vie positive», de Windy Dryden, éd. Leduc.s, 5,90€.

