



Livre

Auteur(s) : Cheval, Boris (Auteur); Boisgontier, Matthieu (Auteur)

Titre(s) : Le syndrome du paresseux : Petit précis pour combattre notre inactivité physique / De Boris Cheval, Matthieu Boisgontier.

Editeur(s) : Dunod, 2020.

Collection(s) : (Hors Collection).

Résumé : Vous extirper de votre canapé pour aller à la salle de sport s'apparente à un véritable combat ' Rassurez-vous, rien de plus normal. Cette lutte est réelle et se joue dans votre cerveau. Depuis des décennies, les politiques de santé publique nous encouragent à faire de l'exercice. Pourtant, nous continuons d'être de plus en plus inactifs. Ce livre propose un nouvel éclairage sur ce paradoxe de l'activité physique et pointe du doigt un coupable improbable : l'évolution. Mais ne vous réjouissez pas trop vite, il n'apporte aucune excuse à votre inactivité physique. Il vous donne plutôt les clés pour comprendre et combattre efficacement cette tendance à l'oisiveté héritée de nos ancêtres.

Sujet(s) : Santé et Bien-être (santé physique et mentale, hygiène, sexualité, psychologie, pédagogie, enfants) Développement Personnel Vie de famille Psychologie Entreprise Sante / bien-etre Santé / Vie de famille

Courriel :

http://www.librairiedialogues.fr/ws/book/9782100801978/unimarc_utf-8



Exemplaires

Support	Code-barres	Cote	Section	Localisation	Situation
Livre	03318000060221	613.7 CHE	Adultes	DOCUMENTAIRES ADULTES	Disponible