

TOP Santé

FÉVRIER 2023 - N° 389 - TOPSANTE.COM

LES ÉMOTIONS POSITIVES

ELLES PRÉSERVENT NOTRE SANTÉ

- CŒUR, LONGÉVITÉ... CE QU'EN DIT LA SCIENCE
- PHYTO, AROMA, SOPHRO... LES SOLUTIONS EFFICACES POUR UN MORAL D'ACIER

LE GRAS FAIT-IL (VRAIMENT) GROSSIR ?

- LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER
- LES HABITUDES DONT IL FAUT SE LIBÉRER
- NOTRE EXPERTE RÉPOND

**+ CAHIER
MÉDECINE**
30 PAGES DE SANTÉ
PRATIQUE

DIGESTION,
ARTICULATIONS,
TROUBLES
HORMONAUX...
**CES NOUVELLES
CURES**
APPROUVÉES PAR
LA RÉDACTION

**JE NE SAIS PAS
CE QUE J'AI**
et je ne suis pas
la seule!

**DOULEURS,
OS FRAGILISÉS,
TENSIONS...**
SOULAGER LES
MAUX FÉMININS
AU NATUREL

RESPIRATION

3
EXERCICES
POUR SE FAIRE
DU BIEN

NEZ, GORGE, OREILLES

CES TRAITEMENTS QUI VONT TOUT CHANGER

- Apnée du sommeil, saignements de nez... Des nouveaux soins performants
- Robots, immunothérapie... Des avancées prometteuses

