

Bien Dans Son Assiette, Bien Dans Sa Tete



Author:	Stephane Docteur Clerget
Genre:	Uncategorized
ISBN13:	9782213702360
Goodreads Rating:	4.00
Published:	August 31st 2016 by Fayard
Pages:	320
ISBN10:	2213702365

[Bien Dans Son Assiette, Bien Dans Sa Tete.pdf](#)

[Bien Dans Son Assiette, Bien Dans Sa Tete.epub](#)

Notre pensée, notre mental, notre moral, nos émotions dépendent de ce que nous mangeons. Ce lien était une évidence au Moyen Âge, et pourtant, aujourd'hui, il paraît presque révolutionnaire. En effet, des découvertes récentes démontrent scientifiquement que notre mode alimentaire est déterminant pour notre bien-être émotionnel, mais aussi, plus globalement, pour la santé mentale de tous, car la biologie de notre cerveau est fonction de nos apports alimentaires. Cela ouvre de nouvelles perspectives, aussi bien pour les enfants que pour les adultes, à l'heure où les psychothérapies montrent leurs limites et où les médicaments qui agissent sur notre cerveau sont remis en cause pour leurs effets secondaires. Il est possible de guider nos humeurs, d'acquiescer la sérénité ou la joie de vivre, de vaincre nos peurs, de résister au stress, de retrouver un sommeil réparateur, de rester performant intellectuellement ou d'améliorer notre forme physique grâce à une alimentation choisie. Pour être bien dans sa tête, il faut être bien dans son assiette. Le bonheur, ça se cuisine au quotidien ! Le docteur Stéphane Clerget, psychiatre, est notamment l'auteur de *Kilos émotionnels, comment s'en libérer* et de *L'Amour et les kilos*.