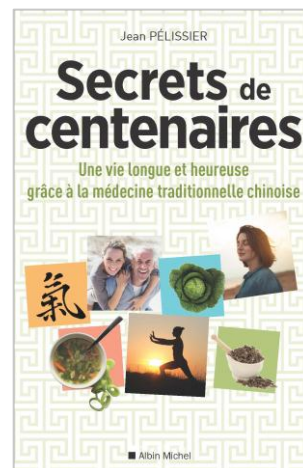


SERVICE
DE PRESSE
ÉDITIONS
ALBIN MICHEL

■
EN LIBRAIRIE
Le 2 novembre 2019



Secrets de centenaires

Une vie longue et heureuse
grâce à la médecine traditionnelle chinoise

Jean PÉLISSIER

LE LIVRE

Tous centenaires et en bonne santé ?

Selon la médecine traditionnelle chinoise, en naissant, nous avons tous un **potentiel vital** qui s'use plus ou moins rapidement. Saviez-vous qu'il est possible de le conserver pour vieillir en bonne santé ? Nous rêvons tous de mourir « en bonne santé » : lucides, autonomes, et toujours en forme. C'est possible car la maladie n'est pas une fatalité.

Dans ce livre, Jean Pélissier nous révèle les secrets de la médecine traditionnelle chinoise qui nous permettent d'éviter les pathologies liées à l'âge et de devenir tous centenaires. L'auteur apporte également de nombreux conseils pour nous protéger toute notre vie, dès la petite enfance jusqu'au grand âge. Il aborde des thèmes aussi variés que l'alimentation, la sexualité, l'exercice physique, le bien-être psychologique, le sommeil, l'art de la respiration, les bienfaits du sourire...

Jean Pélissier a su adapter au **mode de vie occidental** l'enseignement des maîtres de la médecine traditionnelle chinoise. En suivant ses grands principes, chacun pourra mener une longue existence en bonne santé.

Une méthode de prévention multimillénaire pour vieillir en bonne santé

L'AUTEUR

Jean PÉLISSIER, kinésithérapeute de formation, est praticien en médecine traditionnelle chinoise depuis plus de trente ans. Passionné d'ethnomédecine, auteur aux éditions Albin Michel de *Vieillir en bonne santé et prévenir Alzheimer avec la médecine traditionnelle chinoise* (2015) et de *Prévenir le cancer avec la médecine traditionnelle chinoise* (2017), il est aussi enseignant et conférencier.

256 pages | format 155 x 240 mm | broché | 19 €

ATTACHÉE DE PRESSE **Chantal Mamou-Mani** 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79 cmamoumani@gmail.com

■ Éditions Albin Michel - 22, rue Huyghens, 75014 Paris - Tél. : 01 42 79 10 00