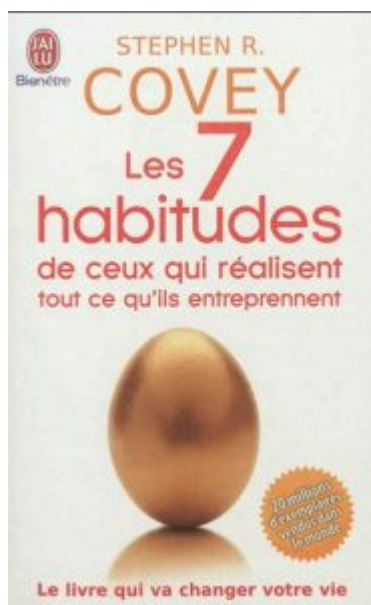


Mes lectures: bilan 2ème trimestre 2017

Je profite d'un repos bien mérité en Australie pour partager avec vous mes lectures du 2ème trimestre de cette année 2017.

Développement personnel:

Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent



Auteur: Stephen R. Covey

Éditeur: J'ai lu

Ce livre est parfait si vous cherchez à vous améliorer. Il est très progressif et couvre pas mal d'aspect de nos comportements.

Son seul gros défaut: il est assez dense et difficile à appréhender. Cependant en avançant dans la lecture, les concepts s'éclaircissent.

Je pense qu'il mérite grandement d'être lu et même plutôt deux fois qu'une.

Le meilleur médicament c'est vous

Dr Frédéric
SALDMANN

Auteur(s): Frédéric Saldmann

Éditeur: Lgf

Le meilleur
médicament,
c'est vous !

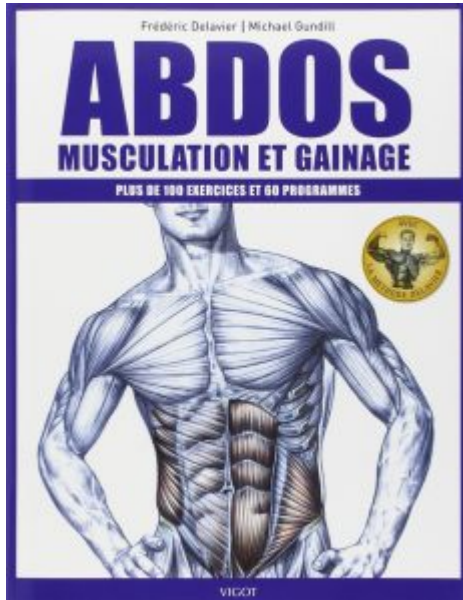


Pour être honnête, je n'ai pas appris grand chose à la lecture de ce livre.

Pour ceux qui s'intéressent déjà à la santé, il enfonce beaucoup de portes ouvertes. Cependant, on trouve toujours ici ou là quelques informations intéressantes.

En revanche le docteur Saldmann est clairement influencé par ses ressentis personnels. J'ai par exemple été très surpris qu'il puisse affirmer sans la moindre preuve scientifique que l'[irradiation des aliments](#) est "sans danger pour notre santé". Alors que le débat sur cette question n'est clairement pas tranché...

Abdos : musculation et gainage – Plus de 100 exercices et 60 programmes



Auteur(s): Frédéric Delavier, Michael Gundill
Éditeur: Vigot

Ayant pris quelques kilogrammes bien placés sur ma ceinture abdominale, j'avais besoin d'un guide pour me lancer dans son renforcement.

Comme son titre l'indique, on y trouve de nombreux exercices ainsi que des programmes selon vos objectifs. Ce manuel qui est magnifiquement illustré, fait parti d'une collection qui semble être de la même qualité.

A venir / en cours :

- **Traction: How Any Startup Can Achieve Rapid Customer Growth** – Auteur(s): Gabriel Weinberg, Justin Mares – Éditeur: Portfolio Penguin
- **Paléo Nutrition** – Auteur(s): Julien Venesson – Éditeur: Thierry Souccar Editions
- **NRBC : survivre aux évènements nucléaires, radiologiques, biologiques et chimiques** – Auteur(s): Piero San Giorgio, C. Millenium – Éditeur: Le Retour Aux Sources