



# RENCONTRE DÉDICACE

à la librairie  
**La Rose Mystique**  
2 rue Bonne Nouvelle – Rennes

## Anne Françoise Queguiner

*Docteur en pharmacie*

*Spécialiste en nutrition et micronutrition*

*Auteur de « Sport et santé – mode d'emploi »*

*Pratiquer des activités physiques au quotidien est essentiel pour notre santé. Connaître les mécanismes physiologiques qui animent notre corps et rythment notre vie est indispensable pour préserver notre qualité de vie et nous permettre d'être actifs en toute sérénité.*

*Ce guide, riche d'informations détaillées et d'exemples concrets, nous permet de découvrir les mécanismes qui se déclenchent quand nous faisons du sport et nous donne des clés pour une alimentation-santé raisonnée et salubre*



# Samedi 16 février 2019 de 14h30 à 18h30

**Librairie La Rose Mystique**  
2 rue Bonne Nouvelle – Rennes – 02.99.38.70.96  
<http://www.larosemystique.fr>