



# Un Bien pour un Mâle

La Beauté et le  
Bien-être au Masculin

Préface  
d'Alexandra BRONKERS

JML

JACQUES-MARIE LAFFONT ÉDITEUR

Eric FAVRE

# Préface

## L'homme du troisième millénaire

Cet homme nouveau, tant attendu par les femmes, avait commencé à prendre son essor depuis quelques décennies mais c'était le fait, bien sûr, des médias, des stars, des mannequins et d'une minorité dans le public.

Actuellement, on constate un véritable raz de marée de changements dans les mentalités masculines : un désir d'accéder à la séduction dans les apparences, mais aussi à la forme et au bien-être tant physiquement que mentalement.

S'il reste quelques néandertaliens se complaisant dans leur graisse, les cheveux sales, les ongles noirs, l'odeur buccale et corporelle nauséabondes, nous ne pouvons que leur réserver notre pitié et espérer pour eux un revirement salutaire !

Éric Favre s'est donné pour mission d'offrir aux hommes les atouts pour développer leurs qualités et tirer parti de leurs défauts (et oui, c'est possible !).

N'oublions pas qu'un style personnel peut accrocher davantage qu'une beauté stéréotypée.

Il serait trop long d'énumérer dans cette préface tous les sujets abordés et traités par l'auteur qui n'a oublié aucun point, que ce soit le manque de tonus, la chute de cheveux, les problèmes de poids ou encore l'harmonie dans le couple (enfin un homme qui pense à nous les femmes !)...

Je trouve remarquable que ce guide propose des solutions très naturelles, allant de la phytothérapie aux recettes de grand-mère, qui préservent des éventuels dangers chimiques et chirurgicaux. Dans ce monde où l'on vit à cent à l'heure (voire au-delà !) vous passez souvent à côté des règles élémentaires qui permettent de concilier une vie de chef d'entreprise, ou tout naturellement d'homme actif, productif, avec sa vie « tout court »...

Préserver son capital-santé tout en profitant des plaisirs de la chère est une des règles élémentaires d'Eric Favre. Plutôt alléchante ! Non ?

Je suis convaincue que ce livre pourra améliorer la vie de la plupart d'entre vous.

Il vous aidera à devenir zen car, comme chacun sait, le stress nuit à la santé et au rayonnement.

Bonne lecture !

Alexandra Bronkers

Directrice de la publication du magazine

Le guide de la femme.