

Notice pdf - Vivez mieux et plus longtemps

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Vivez mieux et plus longtemps [Texte imprimé] / Michel Cymes ; avec la collaboration de Patrice Romedenne

Auteur(s) : Cymes, Michel (1957-....)

Autre(s) responsabilité(s) : Romedenne, Patrice (1964-....) (Collaborateur)

Editeur, producteur : Paris : Stock, DL 2016
(18-Saint-Amand-Montrond; Impr. CPI Bussière)

Description matérielle : 1 vol. (271 p.) ; 24 cm

ISBN : 978-2-234-08092-8

EAN : 9782234080928

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613 23

Note(s) : Bibliogr. et webliogr., 2 p.

Résumé ou extrait : « Je suis comme vous. J'aime m'affaler sur mon canapé et céder au confort d'une petite flemme. Remettre au lendemain la séance de sport prévue le jour même. Oui, je suis comme vous : je ne déteste pas les sucreries et adore boire un bon coup. Comme vous, je sais qu'il vaut mieux croquer dans un fruit qu'engloutir une tablette de chocolat. Mais, comme vous, je résiste difficilement à la tentation. Pourtant, la santé est un capital qu'il convient de chérir en permanence pour qu'il ne se dilapide pas. En tout cas pas trop vite... Alors que faire ? Rester vigilant tout en continuant à se faire plaisir. C'est à cela que doit servir ce livre. Rappelant quelques principes vertueux, il regorge de conseils pratiques pouvant être suivis immédiatement. Et cela, quel que soit votre âge. Car il n'y a pas d'âge pour se prendre en charge. Pas d'âge pour se faire du bien ! » M. C.

Sujet - Nom commun : Santé
Habitudes sanitaires

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782234080928-475x500-1.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782234080928-475x500-1.jpg