

[Download free ebook] File size: 51.Mb

Vivez mieux et plus longtemps (Essais - Documents)



Par Michel Cymes
*DOC | *audiobook | ebooks | Download*
PDF | ePub

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #308 dans eBooksPubli le: 2016-02-10Sorti le: 2016-02-10Format: Ebook Kindle

[Download free ebook] Vivez mieux et plus longtemps (Essais - Documents)

Par Michel Cymes : Vivez mieux et plus longtemps (Essais - Documents) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vivez mieux et plus longtemps (Essais - Documents):

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteur Je suis comme vous. J'aime maffaler sur mon canap et cder au confort d'une petite femme. Remettre au lendemain la sance de sport prvue le jour mme. Oui, je suis comme vous : je ne dteste pas les sucreries et adore boire un bon coup. Comme vous, je sais qu'il vaut mieux croquer dans un fruit que gloutiner une tablette de chocolat. Mais, comme vous, je rsiste difficilement la tentation. Pourtant, la sant est un capital qu'il convient de chrrir en permanence pour qu'il ne se dilapide pas. En tout cas pas trop vite. Alors que faire ? Rester vigilant tout en continuant de se faire plaisir. C'est 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 !