Zéro contrainte pour rester jeune
Il n'y a pas d'âge pour commencer !

Auteur : Dr Jimmy Mohamed
Genre : Pratique, santé et bien-être
Type de police : Luciole
Taille de police : 18
Nombre de pages : 432
EAN : 9791026907923
Prix : 26 €
Date de parution : janvier 2025
Format : 15.6 x 24 x 2.8 cm

Résumé

Rester jeune : telle est la promesse de ce livre. L'objectif n'est évidemment pas de vous promettre la jeunesse éternelle, mais de vous faire prendre conscience que des gestes simples du quotidien peuvent avoir un vrai impact positif sur votre durée et votre qualité de vie.

Dans cet ouvrage, le Dr Jimmy Mohamed propose 35 astuces très simples à mettre en place, toutes validées scientifiquement, pour vivre mieux et plus longtemps.