

Zéro contrainte pour rester jeune

Il n'y a pas d'âge pour commencer !

Dr Jimmy Mohamed

Zéro contrainte pour rester jeune

Il n'y a pas d'âge pour commencer !



35 astuces
pour vivre
mieux et plus
longtemps



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.