



## En forme jusqu'à 100 ans

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# En forme jusqu'à 100 ans

*Lydie Raisin*

**En forme jusqu'à 100 ans** Lydie Raisin

En forme jusqu'a 100 ans - Lydie Raisin

Auteur : Lydie Raisin

Si vous saviez aujourd'hui que vous allez vivre jusqu'à 100 ans, changeriez-vous quelque chose à votre mode de vie ?

Etat : Livre d'occasion en bon état

Format : 22.5 x 16

272 pages

ISBN-13: 978-2848991931

Chaque trimestre, nous gagnons 1 mois d'espérance de vie. Vous avez donc toutes les chances d'être centenaire ! Alors, autant profiter pleinement de cette extraordinaire longévité.

Rester en forme toute sa vie, c'est possible ! Lydie Raisin vous propose sa méthode anti-âge, basée sur 8 habitudes faciles à suivre, mais qui changent tout !

HABITUDE 1 : Bien manger, l'élément clé de la longévité.

HABITUDE 2 : Bien dormir, pour bien vieillir.

HABITUDE 3 : Prévenir plutôt que guérir.

HABITUDE 4 : Tester sa forme régulièrement.

HABITUDE 5 : S'exercer en toute sécurité.

HABITUDE 6 : Préserver son dos toute sa vie.

HABITUDE 7 : Stretching : (d)étendez-vous !

HABITUDE 8 : Le duo gagnant anti-âge : activités physiques + activités intellectuelles.

Avec des tests pour savoir où vous en êtes, des exercices illustrés à mettre en œuvre, et tous les conseils pour s'exercer en toute sécurité.

Qu'attendez-vous pour commencer ?

 [Télécharger En forme jusqu'à 100 ans ...pdf](#)

 [Lire en ligne En forme jusqu'à 100 ans ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne En forme jusqu'à 100 ans Lydie Raisin

---

272 pages

Extrait

Avant-propos :

Rester jeune le plus longtemps possible n'est pas le privilège de quelques-uns. Sans chirurgie esthétique, ni compte en banque bien garni, il est possible de conserver un dynamisme et une allure jeune en restant simplement vigilant au fil des ans.

La prévention anti-âge ne commence pas à 50 ans comme le pensent beaucoup déjeunes, mais doit débuter le plus tôt possible (le plus souvent vers 35 ans).

Il est donc essentiel de prendre conscience très rapidement de sa condition physique et de ses aptitudes à la mémorisation afin de conserver ou d'améliorer son potentiel.

S'efforcer de rester en forme le plus longtemps possible n'est ni narcissique ni ennuyeux, car cela peut se faire en partie au travers de disciplines ludiques comme la danse ou le tennis.

Rester jeune à 60 ans, par exemple, implique pour la plupart des personnes une certaine rigueur de vie à plusieurs niveaux, aussi bien celui du physique que celui du maintien de la performance intellectuelle, de la psychologie et de la communication avec les autres.

Le fameux adage disant que pour rester jeune le principal est de conserver «un état d'esprit jeune» n'est pas tout à fait crédible. En effet, s'ouvrir aux autres, aux choses et aux nouveautés et ne pas pouvoir en concrétiser les applications en raison d'une condition physique dégradée n'est pas satisfaisant.

Il importe donc de considérer la lutte anti-âge comme une action multifactorielle.

Si vous usez de modération et que vous trouvez un certain plaisir à pratiquer un sport, à déguster des mets équilibrés de qualité, à apprécier une sieste de récupération, à vous faire masser de temps en temps, à vous cultiver et à communiquer avec autrui : vous appliquez sans effort les règles de la lutte anti-âge !

En France, en 1750, 8,5 % de la population avait plus de 60 ans. Aujourd'hui, plus de 21 % de la population a plus de 60 ans, 8 % a plus de 75 ans et 4 % plus de 80 ans.

Dans les années à venir, les plus de 75 ans représenteront 10 % de la population française.

On voit que l'espérance de vie a beaucoup augmenté en deux siècles et devrait atteindre 85 ans environ (hommes et femmes) vers 2020.

On estime qu'en 2045, 17 % de la population aura plus de 75 ans.

**Conclusion** Prenez soin de vous le plus tôt possible, pour être en forme longtemps ! Présentation de l'éditeur  
Si vous saviez aujourd'hui que vous allez vivre jusqu'à 100 ans, changeriez-vous quelque chose à votre mode de vie ?

Chaque trimestre, nous gagnons 1 mois d'espérance de vie. Vous avez donc toutes les chances d'être centenaire ! Alors, autant profiter pleinement de cette extraordinaire longévité.

Rester en forme toute sa vie, c'est possible ! Lydie Raisin vous propose sa méthode anti-âge, basée sur 8 habitudes faciles à suivre, mais qui changent tout !

**HABITUDE 1** : Bien manger, l'élément clé de la longévité.

**HABITUDE 2** : Bien dormir, pour bien vieillir.

**HABITUDE 3** : Prévenir plutôt que guérir.

HABITUDE 4 : Tester sa forme régulièrement.

HABITUDE 5 : S'exercer en toute sécurité.

HABITUDE 6 : Préserver son dos toute sa vie.

HABITUDE 7 : Stretching : (d)étendez-vous !

HABITUDE 8 : Le duo gagnant anti-âge : activités physiques + activités intellectuelles.

Avec des tests pour savoir où vous en êtes, des exercices illustrés à mettre en oeuvre, et tous les conseils pour s'exercer en toute sécurité.

Qu'attendez-vous pour commencer ? Biographie de l'auteur

Lydie Raisin est diplômée d'Etat en culture physique. Elle a une longue expérience de l'enseignement sportif et a travaillé durant plusieurs années dans le domaine de l'esthétique corporelle. Elle est l'auteur de nombreux best-sellers sur la forme.

Download and Read Online En forme jusqu'à 100 ans Lydie Raisin #8N7DKVFR9CY

Lire En forme jusqu'à 100 ans par Lydie Raisin pour ebook en ligneEn forme jusqu'à 100 ans par Lydie Raisin Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres En forme jusqu'à 100 ans par Lydie Raisin à lire en ligne. Online En forme jusqu'à 100 ans par Lydie Raisin ebook Téléchargement PDFEn forme jusqu'à 100 ans par Lydie Raisin DocEn forme jusqu'à 100 ans par Lydie Raisin MobipocketEn forme jusqu'à 100 ans par Lydie Raisin EPub

**8N7DKVFR9CY8N7DKVFR9CY8N7DKVFR9CY**