



Vivons plus vieux en bonne santé ! : Des conseils au quotidien pour préserver son capital santé

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Vivons plus vieux en bonne santé ! : Des conseils au quotidien pour préserver son capital santé

De Quae éditions

Vivons plus vieux en bonne santé ! : Des conseils au quotidien pour préserver son capital santé De Quae éditions

 [Télécharger Vivons plus vieux en bonne santé ! : Des conseils ...pdf](#)

 [Lire en ligne Vivons plus vieux en bonne santé ! : Des consei ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Vivons plus vieux en bonne santé ! : Des conseils au quotidien pour préserver son capital santé De Quae éditions

191 pages

Présentation de l'éditeur

Vous rêvez d'arrêter le temps ? Un vu pieux aujourd'hui, mais quitte à avancer en âge, autant le faire dans les meilleures conditions. Ce livre n'est pas un recueil de recettes miracles pour rester jeune mais donne la parole à une quinzaine de spécialistes, interviewés par une journaliste santé, sous la coordination d'un docteur en physiologie. Il passe au crible les études les plus récentes et déconstruit de nombreuses idées reçues sur l'alimentation, les activités physiques, le cerveau, la douleur, la dépression... Un panorama de ce qu'il faut savoir pour traverser les années en bonne santé et des conseils très pratiques. Votre corps et votre esprit vous en remercieront au quotidien ! Biographie de l'auteur

Sophie Cousin est journaliste spécialisée en santé. Elle écrit depuis 15 ans pour la presse grand public (Ca m'intéresse, Doctissimo, Serengo) et professionnelle (Hospimedia, remede). Véronique Coxam est docteur en physiologie. Elle est experte auprès de l'Anses et dirige le groupe Alimentation, squelette et métabolismes au sein de l'unité Nutrition humaine de l'Inra. Sa spécialité : la prévention nutritionnelle de l'ostéoporose.

Spécialiste en endocrinologie et maladies métaboliques, le Dr Jean-Michel Lecerf (préfacier) est chef du service Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille et praticien au CHRU de Lille.

Download and Read Online Vivons plus vieux en bonne santé ! : Des conseils au quotidien pour préserver son capital santé De Quae éditions #UF5OGPHVMBQ

Lire Vivons plus vieux en bonne santé ! : Des conseils au quotidien pour préserver son capital santé par De Quae éditions pour ebook en ligne Vivons plus vieux en bonne santé ! : Des conseils au quotidien pour préserver son capital santé par De Quae éditions 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 Vivons plus vieux en bonne santé ! : Des conseils au quotidien pour préserver son capital santé par De Quae éditions à lire en ligne. Online Vivons plus vieux en bonne santé ! : Des conseils au quotidien pour préserver son capital santé par De Quae éditions ebook Téléchargement PDF Vivons plus vieux en bonne santé ! : Des conseils au quotidien pour préserver son capital santé par De Quae éditions Doc Vivons plus vieux en bonne santé ! : Des conseils au quotidien pour préserver son capital santé par De Quae éditions Mobipocket Vivons plus vieux en bonne santé ! : Des conseils au quotidien pour préserver son capital santé par De Quae éditions EPub

UF5OGPHVMBQUF5OGPHVMBQUF5OGPHVMBQ