

Isabelle RANCHET

# Préservez votre **Capital santé**

Alimentation, forme physique  
et mentale...  
**Adoptez les  
bonnes habitudes !**

Professeur à l'Université Jean-François Avenel  
Médecin généraliste, gynécologue-obstétricienne, pédiatre, nutritionniste, infirmière et sage-femme

Alpen

## Préserver votre capital santé

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Préserver votre capital santé

*Isabelle Ranchet*

**Préserver votre capital santé** Isabelle Ranchet

 [Télécharger Préserver votre capital santé ...pdf](#)

 [Lire en ligne Préserver votre capital santé ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Préserver votre capital santé Isabelle Ranchet

---

192 pages

### Présentation de l'éditeur

Vous espérez vieillir en bonne santé ? C'est tout à fait possible, encore faut-il adopter un comportement qui vous maintienne en bonne forme mentale et physique, les deux étant étroitement liés. L'être humain est complexe, mais il existe une certaine logique dans tout, et bien que l'on ne puisse éradiquer le vieillissement, on peut heureusement ralentir l'impact. Pour augmenter vos chances de mieux vieillir, mieux vaut prêter attention à trois axes principaux : le physique, le mental qui donne l'élan de la vie, et l'alimentation qui nourrit les deux. Plus vous mettrez l'accent sur la prévention et le maintien au quotidien, meilleure sera votre période du 4<sup>ième</sup> âge. Plus vous respecterez votre corps et entraînerez votre cerveau maintenant, plus ils seront actifs le plus tard possible. C'est donc maintenant qu'il faut prendre de bonnes habitudes, si elles n'ont pas été déjà prises et ce, sur les dimensions physiologiques, psychologiques et nutritionnelles. Vous trouverez ici les conseils pratiques d'hygiène de vie physique et mentale pour devenir un consommateur averti et responsable, capable d'adopter les bons réflexes pour traverser ces belles années de vie en bonne santé !

### L'auteur

Formée en diététique et nutrition, Isabelle Ranchet est spécialiste de l'anti-âge et de la minceur. Elle est déjà auteur de livres de santé, et signe ici son premier titre aux éditions Alpen.

Formée en diététique et nutrition, Isabelle Ranchet est spécialiste de l'anti-âge et de la minceur. Elle est déjà auteur de livres de santé et signe ici son premier titre aux éditions Alpen.

Download and Read Online Préserver votre capital santé Isabelle Ranchet #I8BN3Z79YTP

Lire Préserver votre capital santé par Isabelle Ranchet pour ebook en lignePréserver votre capital santé par  
Isabelle Ranchet 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 Préserver votre capital santé par Isabelle Ranchet à lire en ligne. Online Préserver votre capital  
santé par Isabelle Ranchet ebook Téléchargement PDFPréserver votre capital santé par Isabelle Ranchet  
DocPréserver votre capital santé par Isabelle Ranchet MobipocketPréserver votre capital santé par Isabelle  
Ranchet EPub

**I8BN3Z79YTPI8BN3Z79YTPI8BN3Z79YTP**