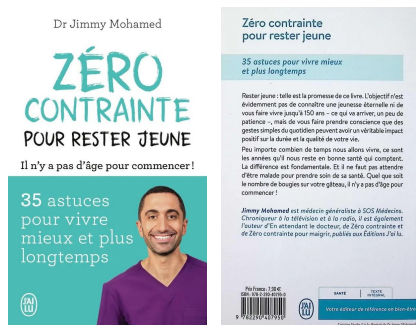


www.ravate.com



Description : Rester jeune : telle est la promesse de ce livre. L'objectif n'est évidemment pas de connaître une jeunesse éternelle ni de vous faire vivre jusqu'à 150 ans - ce qui va arriver, un peu de patience -, mais de vous faire prendre conscience que des gestes simples du quotidien peuvent avoir un véritable impact positif sur la durée et la qualité de votre vie. Peu importe combien de temps nous allons vivre, ce sont les années qu'il nous reste en bonne santé qui comptent. La différence est fondamentale. Et il ne faut pas attendre d'être malade pour prendre soin de sa santé. Quel que soit le nombre de bougies sur votre gâteau, il n'y a pas d'âge pour commencer !

Caractéristiques

Longueur :	11 cm
Largeur :	17.8 cm
Epaisseur :	1.6 cm
Poids :	204 g
Collection :	Bien-Être
Date de parution :	05/02/2025
Nombre de pages :	288 Pages
Éditeur :	J'ai Lu
Auteur(s) :	Jimmy Mohamed
Distributeur :	Union Distribution
Diffuseur :	Flammarion diffusion
Support principal :	Poche
Infos supplémentaires :	Broché
Dewey :	613