

JEAN-MARC LEMAITRE
Directeur de recherche à l'Inserm

DÉCIDER DE SON ÂGE

Les dernières découvertes scientifiques
pour rester jeune plus longtemps

Quel âge avons-nous
vraiment ?

Allary Éditions

Date : 11/04/2024

Pages : 283

Format cm : 15 x 22

Prix : 21.9

EAN : 9782370734891

Décider de son âge

Les dernières découvertes scientifiques pour rester jeune plus longtemps

Auteur: Jean-Marc Lemaître

Éditeur : Allary

Domaine :

Genres : Médecine - Physique/chimie/biologie

Mots-Clés : Vieillessement - Longévité - Jeunesse

Ce livre rend accessibles les dernières découvertes sur le vieillissement. Il nous fait prendre conscience qu'une véritable révolution est en marche.

Régime alimentaire, interactions sociales, exercice physique, absence de stress, connexion avec la nature : les scientifiques ont étudié les caractéristiques communes des "zones bleues", ces territoires où se concentrent les centenaires. Leurs secrets ont été percés, et peuvent donc être reproduits. Vivre plus de cent ans en bonne santé est à notre portée. Nous savons désormais comment influencer les aiguilles de notre horloge biologique. Nous pouvons décider de notre âge.

Droits vendus: italien, coréen, anglais (monde), espagnol (monde)

Ventes en France: 10 000 exemplaires