BOOKS FROM FRANCE

# Bien vieillir sans médicaments dès 40 ans

La méthode efficace pour prendre soin de votre capital santé

Auteur: Christophe de Jaeger

Éditeur : Le Cherche Midi

Domaine :

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Séniors - Longévité - Santé

La méthode efficace pour prendre soin de son capital santé.

Vieillir en bonne santé, sans médicaments, et le plus longtemps possible ? Cette aspiration, largement partagée, se heurte souvent à une méconnaissance de son corps, de ses faiblesses et de ses forces. S'appuyant sur son expérience de médecin et de chercheur, le Dr Christophe de Jaeger propose une méthode simple et complète pour prendre soin de soi au bon moment. Bien plus que de simples conseils nutritifs ou sportifs, *Bien vieillir sans médicaments dès 40 ans* permet à chacun de devenir un acteur de sa santé et de traverser les âges en toute sérénité.

Date : 30/05/2024

Pages : 260

Format cm : 15 x 21

Prix : 19.5

EAN : 9782749179575