



**Vivez mieux et plus longtemps: LIVRE AUDIO
1CD MP3**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Vivez mieux et plus longtemps: LIVRE AUDIO 1CD MP3

Michel Cymes

Vivez mieux et plus longtemps: LIVRE AUDIO 1CD MP3 Michel Cymes

 **Télécharger** [Vivez mieux et plus longtemps: LIVRE AUDIO 1CD MP3 ...pdf](#)

 **Lire en ligne** [Vivez mieux et plus longtemps: LIVRE AUDIO 1CD M ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Vivez mieux et plus longtemps: LIVRE AUDIO 1CD MP3 Michel Cymes

342 pages

Revue de presse

« On s'arrache l'ordonnance du docteur Cymes. »Hélène Bry - *Le Parisien*Présentation de l'éditeur

« Je suis comme vous. J'aime m'affaler sur mon canapé et céder au confort d'une petite flemme. Remettre au lendemain la séance de sport prévue le jour même. Oui, je suis comme vous : je ne déteste pas les sucreries et adore boire un bon coup. Comme vous, je sais qu'il vaut mieux croquer dans un fruit qu'engloutir une tablette de chocolat. Mais, comme vous, je résiste difficilement à la tentation. Pourtant, la santé est un capital qu'il convient de chérir en permanence pour qu'il ne se dilapide pas. En tout cas pas trop vite... Alors que faire ? Rester vigilant tout en continuant à se faire plaisir. C'est à cela que doit servir ce livre. Rappelant quelques principes vertueux, il regorge de conseils pratiques pouvant être suivis immédiatement. Et cela, quel que soit votre âge. Car il n'y a pas d'âge pour se prendre en charge. Pas d'âge pour se faire du bien ! »

Avec la collaboration de Patrice RomedenneBiographie de l'auteur

Médecin spécialiste, fondateur associé de Betterise, le service digital d'accompagnement santé personnalisé, Michel Cymes présente plusieurs émissions médicales sur France Télévisions (*Le Magazine de la santé*, *Aventures de médecine*, *Les Pouvoirs extraordinaires du corps humain*, *Enquête de santé*). Il est l'auteur chez Stock de *Hippocrate aux Enfers*.

Formé à l'École Régionale d'Acteurs de Cannes, Olivier Chauvel a travaillé au théâtre avec Marion Bierry, Jacques Weber (dans *Cyrano de Bergerac*), Bernard Sobel..., et au cinéma avec Claude Chabrol (*L'Ivresse du pouvoir*) ou encore Dominik Moll. Lecteur régulier de livres audio et de dramatiques radio, il est également auteur de fictions pour France Inter.

Download and Read Online Vivez mieux et plus longtemps: LIVRE AUDIO 1CD MP3 Michel Cymes
#K5IAQZ4081E

Lire Vivez mieux et plus longtemps: LIVRE AUDIO 1CD MP3 par Michel Cymes pour ebook en ligne Vivez mieux et plus longtemps: LIVRE AUDIO 1CD MP3 par Michel Cymes 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 Vivez mieux et plus longtemps: LIVRE AUDIO 1CD MP3 par Michel Cymes à lire en ligne. Online Vivez mieux et plus longtemps: LIVRE AUDIO 1CD MP3 par Michel Cymes ebook Téléchargement PDF Vivez mieux et plus longtemps: LIVRE AUDIO 1CD MP3 par Michel Cymes Doc Vivez mieux et plus longtemps: LIVRE AUDIO 1CD MP3 par Michel Cymes Mobipocket Vivez mieux et plus longtemps: LIVRE AUDIO 1CD MP3 par Michel Cymes EPub

K5IAQZ4081EK5IAQZ4081EK5IAQZ4081E