

Le régime de longévité PDF

Longo, Valter



Ceci est juste un extrait du livre de Le régime de longévité. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



DOWNLOAD PDF

Auteur: Longo, Valter
ISBN-10: 9782330103637
Langue: Français
Taille du fichier: 1990 KB

LA DESCRIPTION

On vit de plus en plus longtemps, mais à quel prix ? Au prix de maladies diverses et d'une médicalisation forcenée. Pourtant il existe une autre manière de vivre, donc de faire : en adoptant un régime qui améliore certes votre tour de taille et de cuisses, mais avant tout votre santé, et qui littéralement retarde votre vieillissement et augmente votre longévité. Un ouvrage tous publics écrit par l'une des sommités scientifiques mondiales dans le domaine de la longévité. Un ouvrage très pédagogique qui accompagnera tout un chacun au quotidien (beaucoup d'exemples et de menus à l'appui).

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Lisez « Le Régime de longévité » de Valter Longo avec Rakuten Kobo. Ce que vous mangez peut-il déterminer la durée et la qualité de votre vie ? La réponse ...

On vit de plus en plus longtemps, mais à quel prix ? Au prix de maladies diverses et d'une médicalisation forcenée. Pourtant il existe une autre manière de ...

Le nouveau régime IG longévité - Pierre Nys - Ce livre nous concerne tous, sans exception. Car tous, nous avons des hormones, un métabolisme, un taux de ...

LE RÉGIME DE LONGÉVITÉ

[Lire la suite...](#)