



Auteur(s) : Cymes, Michel (1957-...) (Auteur)

Titre(s) : Vivez mieux et plus longtemps / Michel Cymès ; Olivier Chauvel, lecture.

Résumé : Le médecin propose des conseils pour équilibrer son alimentation, adopter une meilleure hygiène de vie, améliorer sa pratique sportive, et garder la forme.

Sujet(s) : Vieillesse : Prévention;Personnes d'âge moyen : Santé et hygiène;Livres audio

ISBN : 978-2-36762-213-2;



CD

Exemplaires

Bib. d'origine	Fin Nouveauté	Section	Support	Localisation	Disponibilité	Cote	Date retour
Vernantes		Adultes	CD	Documentaires	En rayon	613 CYM	