



Livre

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

**Titre(s)** : Vivez mieux et plus longtemps / Michel Cymes ; avec la collaboration de Patrice Romedenne.

**Editeur(s)** : Paris : Editions Stock, 2016.

**Collection(s)** : (Essais - Documents).

**Résumé** : « Je suis comme vous. J'aime m'affaler sur mon canapé et céder au confort d'une petite fl emme. 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 ! »  
M C.

**Notes** : Bibliogr. et webliogr., 2 p.

**Sujet(s)** : Habitudes sanitaires Santé

**Indice(s)** : 613.043

**Collation** : 1 vol. (288 p.). 24 cm



## Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Coussey	Adultes	documentaire	En rayon	613.043 CYM		088120002211 43
Livre	Chatenois	Adultes	documentaire	En rayon	613.043 CYM		088120002442 36
Livre	Domremy-la-Pucelle	Adultes	documentaire	En rayon	613.043 CYM		088120002994 79