



En forme après 60 ans : Guide pour bien vieillir

 Télécharger

 Lire En Ligne

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

En forme après 60 ans : Guide pour bien vieillir

Louis Faurobert

En forme après 60 ans : Guide pour bien vieillir Louis Faurobert



[Télécharger](#) En forme après 60 ans : Guide pour bien vieillir ...pdf



[Lire en ligne](#) En forme après 60 ans : Guide pour bien vieillir ...pdf

Téléchargez et lisez en ligne En forme après 60 ans : Guide pour bien vieillir Louis Faurobert

180 pages

Quatrième de couverture

Vieillir n'est pas une maladie ; c'est une évolution biologique normale qu'il faut savoir regarder en face, accepter avec réalisme et lucidité. Bien vécu par ceux qui s'y sont préparés, le vieillissement débouche sur une période heureuse où des joies profondes contrebalancent positivement les inévitables handicaps.

L'auteur, étonnant modèle d'équilibre psychosomatique, homme et sportif exemplaire, débordant de dynamisme et de vitalité malgré ses 80 ans révolus, nous donne ici ses " recettes " pour une vieillesse heureuse. Après nous avoir expliqué le fonctionnement de notre " centrale biologique ", le cycle de l'énergie vitale à partir des matières premières (air, eau, aliments) jusqu'à l'élimination des déchets, passé en revue nos grandes fonctions organiques, sexualité comprise, il nous indique comment freiner le vieillissement, tant physiologique que mental : - Comment aborder harmonieusement le délicat passage de la vie active à la retraite, comment s'adapter à de nouvelles conditions d'existence. - L'attitude psychologique positive à adopter face au stress, aux autres, à l'environnement, aux difficultés de l'âge. - Les règles d'hygiène vitale, de diététique, les embûches à éviter (alcool, tabac, médicaments, laisser-aller ...) . - La bonne utilisation des agents naturels (air, eau, soleil...) - Comment respecter nos rythmes biologiques (fatigue/repos, relaxation, sommeil, activité ...). - L'entraînement adapté et progressif à l'effort pour retrouver votre " second souffle ". - Les sports indiqués, les limites à ne pas dépasser, l'attitude mentale. - Une centaine d'exercices (illustrés) adaptés aux besoins et aux possibilités de chacun (debout, assis ou couché, dans une baignoire, sur un lit, dans un fauteuil), pour le cou, les abdominaux, les jambes, l'équilibre, la souplesse, le souffle... - Une liste d'adresses utiles proposant des activités dans tous les domaines. Voici donc un guide pratique pour éviter que le vieillissement ne fasse place à la vieillesse, que d'âgés nous devenions vieux.

Download and Read Online En forme après 60 ans : Guide pour bien vieillir Louis Faurobert

#FNTY4DQJIVM

Lire En forme après 60 ans : Guide pour bien vieillir par Louis Faurobert pour ebook en ligneEn forme après 60 ans : Guide pour bien vieillir par Louis Faurobert 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 En forme après 60 ans : Guide pour bien vieillir par Louis Faurobert à lire en ligne.Online En forme après 60 ans : Guide pour bien vieillir par Louis Faurobert ebook Téléchargement PDFEn forme après 60 ans : Guide pour bien vieillir par Louis Faurobert DocEn forme après 60 ans : Guide pour bien vieillir par Louis Faurobert MobipocketEn forme après 60 ans : Guide pour bien vieillir par Louis Faurobert EPub

FNTY4DQJIVMFNTY4DQJIVMFNTY4DQJIVM