

CD Texte lu

**Auteur(s)** : Cymes, Michel (1957-...) (Auteur) ;Romedenne, Patrice (1964-...) (Collaborateur) ;Chauvel, Olivier (1970-...) (Narrateur)

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

**Editeur(s)** : Paris : Audiolib, 2016.

**Collection(s)** : (A l'écoute du vivre mieux) (Bien-être et spiritualité).

**Autres** : 1 disque compact audio (5 h 42 min)

**Résumé** : Le médecin propose des conseils pour équilibrer son alimentation, adopter une meilleure hygiène de vie, améliorer sa pratique sportive, et garder la forme. Electre 2016.

**Sujet(s)** : Vieillesse \*\* Prévention ;Personnes d'âge moyen \*\* Santé et hygiène ;Habitudes sanitaires

**Public** : Déficients visuels



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Multimédia	Livres audio	613 CYM	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Camus

---