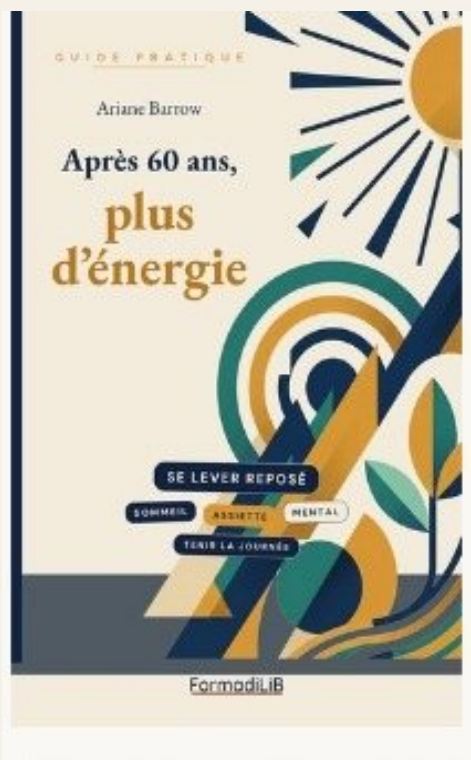




EN LIGNE SUR AMAZON · KINDLE · BROCHÉ

Après 60 ans, plus d'énergie

Se lever reposé et tenir la journée : sommeil, assiette, mouvement, mental

AUTRICE

Ariane Barrow

COLLECTION

Après 60 ans, plus de...

Guides pratiques pour jeunes seniors actifs

IDÉES CLÉS DU LIVRE

- Comprendre pourquoi le sommeil change après soixante ans, sans dramatiser.
- Trois ajustements simples de l'assiette qui changent la vitalité en un mois.
- Bouger tous les jours sans transformer sa vie en programme sportif.
- Repérer les fuites d'énergie invisibles : écrans, ruminations, conflits latents.
- Construire un rituel de matin et de soir qui protège la journée entière.

POUR QUI

Pour les jeunes seniors qui se lèvent déjà fatigués et ne comprennent pas pourquoi. Pour ceux qui refusent à la fois les régimes miracles et les carnets de coach sportif. Pour les lecteurs qui veulent une approche intégrée — sommeil, nutrition, mouvement, mental — sans jargon médical ni promesse de jeunesse éternelle. Un cadeau pour un parent qui traîne des pieds au réveil, ou pour soi-même quand la journée devient trop longue à tenir.

OÙ LE TROUVER

Sur Amazon, en Kindle (inclus dans Kindle Unlimited) et en broché : « Après 60 ans, plus d'énergie », Ariane Barrow.

Toutes nos parutions dans La Lettre FormadiLib, le premier lundi de chaque mois.