

36 heures de la vie d'une femme (parce que 24 c'est pas assez)

Auteur(s) Bihl, Agnès

Titre(s) 36 heures de la vie d'une femme (parce que 24 c'est pas assez) / Agnès Bihl.

Editeur(s) L'Autre Distribution , 2013.

Contient La sieste crapuleuse (03:42). - Ciné-club (03:04). - Insomnie (03:33). - La plus belle, c'est ma mère (03:23). - Toubib or not toubib (02:48). - Pleure pas, casanova (03:49). - Le baiser de la concierge (03:41). - Gueule de bois ii : le retour (02:50). - Faites l'amour, pas la vaisselle (02:24). - Tout pour plaire (03:10). - Bon dieu, mon vieux (03:48). - La déprime (03:18). - Les imbéciles (03:28). - La manif (03:46).

Résumé 'Sortez la tête de l'eau : faites de l'aquagym, arrêtez de fumer, mettez- vous au régime, éliminez l'alcool, les glucides et le sel sans oublier le sucre, cultivez une image gratifiante de vous-même, soyez féminine, élégante ; attention : surveillez vos ridules et ne vieillissez plus, sachez vous investir au travail bien sûr, relevez les défis, les challenges et les difficultés, ça compensera le vide de votre vie personnelle et vous valorisera ; pensez un peu aux autres : si vous êtes stressée, vous devenez stressante et c'est de l'égoïsme, dites stop aux tensions, brûlez vos calories, gardez confiance en vous, le doute est l'ennemi de l'efficacité, pratiquez le yoga au moins deux fois par semaine et la méditation une demi- heure par jour, aérez- vous la tête mais restez connectée, cultivée, informée ; ménagez des soirées pour voir vos amis : ils ont besoin de vous, surtout cuisinez bio, faites vous même votre pain, sachez vous ressourcer tout en restant branchée, la naturopathie, la phytothérapie, la médecine ayurvédique et le tango argentin vous sont indispensables, brillez en société, nourrissezvous l'esprit, gardez de l'énergie pour votre homme et sachez l'écouter sans être débordée par les petits tracas quotidiens Vous êtes séparée ? Divorcée ? Plaquée, jetée, larguée ? Voyez le bon côté des choses, ça vous laisse plus de temps pour vous occuper des enfants, ils grandissent si vite. Et surtout n'oubliez pas que la clef du bien- être, c'est de vous reposer. Alors, détendez- vous. Ben voyons.'

Notes Banco Music.

Sujet(s) Chansons de variétés (musique prédominante)

Indice(s) 8.5

Exemplaires

Utilisation	prêt normal
Support	CD
Bibliothèque	Château-Gontier
Section	Espace loisirs
Localisation	Musique
Cote	8.5 BIH
Situation	en rayon
Date retour	