



Auteur(s) : Saldmann, Frédéric (1953-...) (Auteur)

Titre(s) : Vital ! [Texte imprimé] / Dr Frédéric Saldmann.

Editeur(s) : Paris : Albin Michel, 2019.

Collection(s) : (Documents).

Résumé : Des conseils et des recommandations pour préserver sa santé. Le cardiologue aborde notamment l'hygiène corporelle, les bonnes pratiques à adopter au quotidien, l'alimentation, la puissance du corps comme celle de l'esprit, le sommeil, la sexualité ou encore la culture du bonheur. Electre 2019.

Notes : Bibliogr.

Sujet(s) : Santé Hygiène

Indice(s) : 613



Livre Adultes

Exemplaires

Bib. d'origine	Section	Localisation	Support	Cote	Disponibilité
Capdenac-Gare	Adultes	Documentaires	Livre Adultes	613 SAL	Disponible