



Livre

Auteur(s) : Dalu, Alexandra (1975-...) (Auteur) ;Domain, Valérie (Collaborateur) ;Riner, Teddy (1989-...) (Préfacier, postfacier...)

;Alléno, Yannick (1968-...) (Préfacier, postfacier...)

Titre(s) : [Les]100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien [Texte imprimé] : alimentation, sommeil, cerveau, sport, hormones, intestin, cerveau et génétique : ce qu'il faut savoir pour être en bonne santé / Alexandra Dalu ; en collaboration avec Valérie Domain ; préface Teddy Riner ; avant-propos de Yannick Alléno.

Editeur(s) : Paris : Leduc.s éditions, 2017.

Collection(s) : (Poche, ISSN 2427-7150) (Santé).

Résumé : Cent idées reçues en matière de santé sont passées au crible par un médecin. Il aborde ainsi la consommation du gluten, l'intolérance au lait, la présence du fer dans les épinards, la durée de sommeil, les boissons énergisantes, le mal de dos, la transpiration, l'acné, la ménopause, la pratique intensive du sport ou encore l'hérédité et les compléments alimentaires. Electre 2018.

Notes : Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Santé Bien-être Alimentation Santé

Indice(s) : 613



Exemplaires

Cote	Support	Section	Localisation	Situation	Date retour	Titre	N° partie	Titre partie
613 DAL	Livre	Adulte	Documentaire	En rayon		[Les]100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien		