



Auteur(s) : Saldmann, Frédéric (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 (thème) Hygiène (thème)

Indice(s) : 613



Livre

Exemplaires

Cote	Support	Section	Localisation	Situation	Date retour	Titre	N° partie	Titre partie
613 SAL	Livre	Adulte	Documentair	En rayon		Vital !		