

Livre

Auteur(s) : Davant, Sophie (1963-...) (Auteur)

Titre(s) : Quel bonheur de vieillir ! : des clés pour se réinventer, garder la forme & savourer son âge / Sophie Davant.

Editeur(s) : Paris : Solar, 2023.

Autres : 1 vol. (174 p.) . illustrations en couleur . 22 x 17 cm

Résumé : Un guide pour faire de son âge un allié grâce aux sept clés du bien vieillir : honorer son corps, rester curieux et actif, prévoir l'après, entre autres. Des témoignages et conseils d'experts, tels que des psychologues, des gynécologues et des journalistes culinaires, ponctuent l'ouvrage. ©Electre 2024.

Notes : Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Vieillissement ** Aspect psychologique ;Personnes âgées ** Santé et hygiène ;Bonheur ;Guides pratiques ;Santé



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613 DAV	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux