

Livre

Auteur(s) : Fleck, Anne (Auteur) ;Liber, Isabelle (Traducteur)
Titre(s) : Energie ! : comment sortir du labyrinthe de la fatigue avec un programme personnel de 30 jours / Dr Anne Fleck ; traduit de l'allemand par Isabelle Liber.
Editeur(s) : Arles (Bouches-du-Rhône) : Actes Sud, 2023.
Collection(s) : (Questions de santé, ISSN 2495-151X).
Autres : 1 vol. (386 p.) . 24 x 15 cm
Résumé : En s'appuyant sur son expérience et des enquêtes médicales, l'autrice passe en revue les facteurs pouvant causer l'épuisement ou la fatigue chronique : mauvaise digestion, intolérance alimentaire, pollution environnementale, entre autres. Elle propose un programme de trente jours pour retrouver sa vitalité et se sentir bien. Avec des listes d'autoévaluation, des mémos et des recettes. ©Electre 2024.
Notes : Tout public.
Sujet(s) : Syndrome de fatigue chronique ** Thérapeutique ;Habitudes sanitaires ;Santé ;Guides pratiques ;Fatigue



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	616.047 FLE	Prêt normal	Sorti	Ploufragan
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613 FLE	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux