

Livre

Auteur(s) : Bruno, Isabelle (1965-...) (Auteur) ;Friedman, Serge (1930-...) (Collaborateur)

Titre(s) : Luminothérapie au quotidien / Isabelle Bruno ; avec la collaboration de Serge Friedman.

Editeur(s) : Vanves (Hauts-de-Seine) : Hachette Pratique, 2012.

Collection(s) : (Voies positives).

Autres : 1 vol. (158 p.) . 20 x 17 cm

Résumé : Des conseils pour vaincre la dépression saisonnière grâce à la luminothérapie qui renvoie au corps des ondes proches de celles du soleil qui bloquent la mélatonine sécrétée en journée anormalement en hiver.

Notes : Sites Internet.

Sujet(s) : Photothérapie ;Lumière ** Effets physiologiques



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	615.831 BRU	Prêt normal	Disponible	Plérin