

Livre

Auteur(s) : Menthéour, Erwann (Auteur)

Titre(s) : Et si on arrêta de se mentir : alimentation, sport, santé / Erwann Menthéour.

Editeur(s) : Paris : Solar, 2014.

Autres : 1 vol. (173 p.) . 21 x 14 cm

Résumé : E. Menthéour lève le voile sur les idées reçues en matière de santé, d'alimentation et d'exercice physique pour garder la forme et offre des solutions pour reprendre le contrôle de son corps.

Sujet(s) : Régimes alimentaires ; Exercices physiques



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.7 MEN	Prêt normal	Disponible	Ploufragan