

Livre

Auteur(s) : Borrel, Marie (1952-...) (Auteur)

Titre(s) : Le grand livre de la chronobiologie : insomnie, surpoids, anxiété... et si c'était votre horloge interne ? / Marie Borrel ; préface de François Duforez.

Editeur(s) : Paris : Leduc.s éditions, 2016.

Autres : 1 vol. (314 p.) . 21 x 15 cm

Résumé : Pour apprendre à s'adapter au rythme de son horloge interne et régler ainsi certains problèmes tels que l'insomnie, le surpoids, l'anxiété, etc. Avec douze programmes de journées idéales pour diverses situations (journée de travail, révision d'examens, sportive, etc.) et des recettes pour mettre en application la chrono-alimentation.

Sujet(s) : Chronobiologie ; Rythmes biologiques



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613 BOR	Prêt normal	Disponible	Plérin