

Livre

Auteur(s) : Cousin, Sophie (Auteur) ;Coxam, Véronique

(Collaborateur) ;Lecerf, Jean-Michel (1954-...) (Préfacier, etc.)

Titre(s) : Vivons plus vieux en bonne santé ! : des conseils au quotidien pour préserver son capital santé / Sophie Cousin ; avec Véronique Coxam ; préface de Jean-Michel Lecerf.

Editeur(s) : Versailles : Quae, 2017.

Autres : 1 vol. (191 p.) . illustrations en noir et blanc . 22 x 14 cm

Résumé : La journaliste fait le point sur les recherches récentes sur l'alimentation, l'activité physique, le cerveau, etc. Ils donnent des informations et des conseils pratiques pour vieillir dans les meilleures conditions, tant sur le plan de la santé physique que mentale. Electre 2017.

Notes : Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Vieillesse ** Prévention ;Personnes âgées ** Santé et hygiène



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613 04 COU	Prêt normal	Disponible	Langueux