

Livre

Auteur(s) : Serrand, Michèle (Auteur)

Titre(s) : Ménopause : le guide des hormones naturelles après 45 ans / Dr Michèle Serrand.

Editeur(s) : Monaco : Médisite, 2020. ; Monaco : Medisite, DL 2020. ; 22-Ploufragan : Printcorp.

Collection(s) : (Mon alimentation au quotidien).

Autres : 1 vol. . 21 x 14 cm

Résumé : Fondé sur les dernières recherches scientifiques, cet ouvrage donne des clés nutritionnelles pour traverser la ménopause sans prendre de poids et en gardant un corps tonique. Cent recettes adaptées à la cuisine du quotidien sont proposées.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Ménopause ; Femmes d'âge moyen ** Santé et hygiène ; Cuisine



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc	Bien-être et santé	613.2 SER	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux
