

Livre

Auteur(s) : Couic-Marinier, Françoise (1973-...) (Auteur) ;Grest, Jérôme (Auteur) ;Estanguet, Tony (1978-...) (Préfacier, etc.)

Titre(s) : Sportifs : le guide complet des soins naturels : plantes, huiles essentielles, homéopathie, autohypnose, automassages, nutrition, compléments alimentaires... / Dr Françoise Couic Marinier, Jérôme Grest ; préface de Tony Estanguet.

Editeur(s) : Mens (Isère) : Terre vivante, 2020.

Collection(s) : (Conseils d'expert).

Autres : 1 vol. (222 p.) . illustrations en couleur . 21 x 15 cm

Résumé : Un guide pour apprendre à utiliser les soins naturels afin d'accroître ses performances sportives, de renforcer son mental ou encore de prévenir et de soigner les blessures. Avec un dictionnaire des principaux maux des sportifs, physiques et mentaux, présentant les remèdes naturels appropriés. ©Electre 2021.

Notes : Index. Bibliogr.

Sujet(s) : Sportifs ** Santé et hygiène ;Sportifs ** Alimentation ;Sportifs ** Lésions et blessures ** Médecines parallèles ;Sportifs ** Psychologie ;Médecine naturelle



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
*Services internes	Valise sports	615.8 COU	Prêt normal	Disponible	Plaine Haute
La doc	Bien-être et santé	615.32 COU	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux