

Livre

Auteur(s) : Russel, Sarah (Auteur) ;Percy, Kate (Collaborateur) ;Serventi, Evie (Collaborateur) ;Heudiard, Servane (Traducteur)
Titre(s) : Ol1mpe, le mook du sport & du bien-être. Restez en forme : mode d'emploi pour bien vieillir / rédactrice Sarah Russel ; contributrices Kate Percy, Evie Serventi ; traduction Servane Heudiard.
Editeur(s) : Paris : Amphora, 2020.
Autres : 1 vol. (126 p.) . illustrations en couleur . 24 x 21 cm
Résumé : Des informations et des conseils pour vieillir en bonne forme, développés autour de trois axes : la santé, le sport et l'alimentation. ©Electre 2021.
Notes : Tout public.
Lien(s) : Série : Ol1mpe, le mook du sport & du bien-être.
Sujet(s) : Vieillesse ** Prévention ;Santé ;Habitudes sanitaires



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613.7 RUS	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux
