

Livre

Auteur(s) : Philip, Pierre (19..-...) (Auteur)

Titre(s) : Antifatigue : en 4 semaines, retrouvez 100 % de votre énergie grâce au sommeil / Pr Pierre Philip.

Editeur(s) : Paris : Albin Michel, 2020.

Collection(s) : (Documents).

Autres : 1 vol. (251 p.) . 23 x 15 cm

Résumé : Des conseils et des exercices pratiques afin de combattre la fatigue et de retrouver le sommeil.

Notes : Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Fatigue ** Prévention ** Guides pratiques ;Sommeil ** Guides pratiques ;Repos ** Guides pratiques



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes		613.79 PHI	Prêt normal	Disponible	Plédran
La doc mezzanine	Bien-être et santé	612.821 PHI	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux