

Livre

Auteur(s) : Schmitt, Esther (Auteur) ;Lewicki, Christine (Préfacier, etc.)

Titre(s) : J'arrête de me sentir fatigué(e) ! : 21 jours pour renforcer mon système immunitaire et retrouver ma vitalité / Esther Schmitt ; préface de Christine Lewicki.

Editeur(s) : Paris : Eyrolles, 2021.

Collection(s) : (J'arrête de..., ISSN 2267-3431).

Autres : 1 vol. (199 p.) . 19 x 15 cm

Résumé : Un programme en 21 jours pour renforcer son physique et son mental grâce à des conseils en nutrition et en gestion des émotions.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Fatigue ** Lutte contre



Exemplaires

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