retrouvez-un-sommeil-profond-en-4-semaines

Livre

Auteur(s): Mosley, Michael (1957-...) (Auteur); Allouche, Réginald Maurice (1956-...) (Préfacier, etc.); McGuinness, Marion (1983-...) (Traducteur)

Titre(s) : Retrouvez un sommeil profond en 4 semaines / Dr Michael Mosley ; préface du Dr Réginald Allouche ; traduit de l'anglais

(Royaume-Uni) par Marion McGuinness. **Editeur(s)**: Paris: Leduc.s éditions, 2021.

Collection(s): (Santé).

Autres: 1 vol. (287 p.) . 21 x 15 cm

Résumé: Ce guide présente les rythmes et mécanismes du sommeil ainsi que les eléments qui influent sur lui. Il donne des outils pour faire un auto-diagnostic de son sommeil et propose un programme sur quatre semaines pour l'améliorer, accompagné de cinquante recettes

et d'exercices physiques. Electre 2023.

Notes: Index. - Tout public.

Sujet(s): Sommeil; Guides pratiques; Sommeil



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	R MOS	Prêt normal	Disponible	Yffiniac