

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 éléments 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