

Livre

Auteur(s) : Barizien, Nicolas (Auteur) ;Uzan, Laurent (Auteur)
;Samitier, Marie-Pierre (Collaborateur)

Titre(s) : Covid long, comment s'en sortir : 8 semaines de suivi :
nutrition, activité physique, bien-être, rééducation olfactive / Dr Nicolas
Barizien, Dr Laurent Uzan ; avec Marie-Pierre Samitier.

Editeur(s) : Paris : Marabout, 2021.

Collection(s) : (Santé).

Autres : 1 vol. (253 p.) . illustrations en noir et en couleur . 22 x 15 cm

Résumé : Un programme de huit semaines pour surmonter les
symptômes de la Covid sur le long terme grâce à une remise en forme
mentale et physique efficace. Avec des tests d'évaluation, des
exercices respiratoires, des conseils nutritionnels et des exemples de
menus ainsi que des séances de cardio, d'assouplissement et de
kinésithérapie. ©Electre 2022.

Notes : Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Covid-19 ** Thérapeutique ;Condition physique
;Diétothérapie



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613 BAR	Prêt normal	Disponible	Langueux
La doc mezzanine	Bien-être et santé	616 BAR	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux
