

Livre

Auteur(s) : Colinon, Marie-Christine (Auteur) ;Cymes, Michel (1957-...) (Préfacier, etc.) ;Lam, Kei (1985-...) (Illustrateur) ;Dorin, Laure (Illustrateur)

Titre(s) : J'entretiens mon capital jeunesse ! / Marie-Christine Colinon ; préface Michel Cymes ; illustrations Kei Lam et Laure Dorin.

Editeur(s) : Paris : Solar, 2023.

Collection(s) : (Les cahiers Dr Good).

Autres : 1 vol. (64 p.) . illustrations en couleur . 22 x 18 cm

Résumé : Des explications et des conseils pour comprendre le vieillissement et régénérer son capital jeunesse grâce à des gestes quotidiens. Un programme anti-âge est proposé avec des recettes, des activités physiques et des rituels afin d'entretenir son corps et son esprit. ©Electre 2023.

Notes : Tout public.

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782263179822,0-9662640&Size=Original>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	613 CYM	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Camus
