

Livre

Auteur(s) : Lamboley, Denis (1953-...) (Auteur) ;Delaleu, Isabelle (Auteur)

Titre(s) : Bien dans son ventre, bien dans sa tête / Denis Lamboley, Isabelle Delaleu.

Editeur(s) : Paris : Marabout, DL 2005 (impr. en Italie).

Autres : 1 vol. (127 p.) . ill. en noir et en coul., couv. ill. en coul. . 21 cm

Résumé : Centre du corps et des émotions, le ventre est trop souvent un véritable souci pour bon nombre de personnes : pas assez plat, pas assez ferme, douloureux, soumis au stress ou aux désordres alimentaires. Ce guide vous aidera à vous réconcilier avec votre abdomen en trouvant la ou les sources de vos maux. Il rassemble tous les conseils pratiques, les règles d'hygiène simples et les exercices qui vous permettront d'oeuvrer pour un changement bienfaisant et durable.

Notes : Bibliogr. p. 125.

Sujet(s) : Abdomen ** Soins et hygiène ;Stress ** Médecines parallèles



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.7 LAM	Prêt normal	Sorti	Plérin