

Livre

Auteur(s) : Clergeaud, Chantal (1954-...) (Auteur) ; Clergeaud, Lionel (1952-...) (Auteur)
Titre(s) : Toujours jeune au naturel ! : le guide pour conserver forme, santé, beauté / Chantal & Lionel Clergeaud.
Editeur(s) : Aix-en-Provence : Edisud, impr. 2008 (impr. en Espagne).
Collection(s) : (Je choisis le naturel !).
Autres : 1 vol. (159 p.) . ill. en coul., couv. ill. en coul. . 23 cm
Résumé : Cet ouvrage regroupe et détaille toutes les méthodes naturelles, les plus actuelles et les plus performantes en matière de santé et de longévité afin d'optimiser au maximum nos capacités physiques et mentales, et ce le plus longtemps possible. On y trouve également : Un inventaire des compléments alimentaires les plus efficaces actuellement sur le marché ; Les plantes et les huiles essentielles indispensables pour dynamiser et renforcer l'organisme ; De nombreux conseils et astuces pour garder la forme ; Des exercices faciles à pratiquer régulièrement (yoga facial très en vogue actuellement) ; Des recettes de beauté naturelles ; Un programme alimentaire équilibré.
Notes : Bibliogr., p. 155-156.
Sujet(s) : Vieillesse ** Prévention ** Guides pratiques et mémentos ; Personnes d'âge moyen ** Santé et hygiène



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	612.67 CLE	Prêt normal	Disponible	Trégueux