

Livre

Auteur(s) : Lee, Roberta (Auteur) ;Boulard, Jennifer (Traducteur)
Titre(s) : Superstress : la solution / Roberta Lee ; traduit de l'américain par Jennifer Boulard.
Editeur(s) : Paris : Belfond, impr. 2011 (18-Saint-Amand-Montrond : Impr. CPI Bussière).
Collection(s) : (L' esprit d'ouverture).
Autres : 1 vol. (265 p.) . 23 cm
Résumé : Pour lutter contre le stress et le super-stress, apprendre à mieux générer son temps, se relaxer, etc., sont proposés des tests pour déterminer son profil et un programme de quatre semaines.
Notes : Autre forme de titre : Super stress : la solution.
Lien(s) : Traduit de : The superstress solution.
Sujet(s) : Stress ;Stress ** Prévention
Autres titres : Super stress ;Super stressla solution



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	155.9-LEE	Prêt normal	Disponible	Ploeuc-L'H - Louis Guilloux
