

Livre

**Auteur(s)** : Haberfeld, Ingrid (Auteur) ;Daine, Florence (Auteur)  
;Mam'zelle Lili (Illustrateur)

**Titre(s)** : C'est décidé je m'y mets : conseils et exercices pour être en forme après 50 ans / Ingrid Haberfeld et Florence Daine ; illustrations de Mam'zelle Lili.

**Editeur(s)** : Montrouge : Bayard : "Notre temps", DL 2011 (impr. en Italie).

**Collection(s)** : (Les indispensables).

**Autres** : 1 vol. (123 p.) . ill. en coul., couv. et jaquette ill. en coul. . 25 cm

**Résumé** : Des conseils pour entretenir corps et mental après 50 ans. L'information est organisée en quatre thèmes : nutrition, avec un point sur les recommandations du PNNS en matière d'alimentation ; psychologie ; forme physique, un programme d'entretien mêlant des disciplines diverses.

**Notes** : Bibliogr. et webliogr. p. 122. Index. - La jaquette se déplie en poster.

**Sujet(s)** : Femmes d'âge moyen \*\* Santé et hygiène ;Ménopause



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Bien-être et santé	613 HAB	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux

---