les-4-saisons-de-la-bonne-humeur



Livre en gros caractères

Auteur(s) : Lejoyeux, Michel (Auteur)
Titre(s) : Les 4 saisons de la bonne humeur : un programme annuel de santé pour le corps et l'esprit / Michel Lejoyeux.
Editeur(s) : Paris : Ed. de la Loupe, 2017.
Collection(s) : (Police 19) (Santé).
Résumé : Recommandations et techniques naturelles pour augmenter la production de la sérotonine, hormone de la bonne humeur, et réduire celle du stress grâce à des conseils alimentaires et un programme d'activités : exercices, loisirs, musique à écouter et tableaux à admirer. Electre 2018.
Notes : Bibliogr.
Sujet(s) : Santé : Alimentation Forme : Condition physique Large vision (documentaire) Bien-être
Étiquette/ Cote : 610 SAN

Exemplaires

Section	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date retour
Documentaire	Livre en gros caractères	610 SAN	prêt normal	Disponible	