



Livre

Auteur(s) : Lorphelin, Marie (Auteur)

Titre(s) : En pleine forme : mes conseils santé pour être bien dans son corps et dans sa tête / Marie Lorphelin.

Editeur(s) : Verviers (Belgique) : Marabout, 2023.

Résumé : Apprenez à prendre soin de vous au quotidien ! Je vous livre dans cet ouvrage mes conseils de médecin pour préserver votre santé : améliorer la qualité de votre sommeil, trouver votre routine alimentaire, vous motiver à avoir une activité physique régulière, faire attention à votre santé mentale, vous accorder des moments de bien-être... tout est lié ! Grâce à des informations fiables et précises, je vous donne les moyens d'être actrice et acteur de votre santé. Parce qu'il vaut mieux prévenir que guérir, adoptez les bonnes routines de vie pour vous sentir mieux dans votre corps et dans votre tête !.

Sujet(s) : Bien-être Santé : Prévention

Indice(s) : 613



Exemplaires

Support	Espace	Localisation	Cote	Situation	Utilisation	Retour prévu le
Livre	Documentaire	Doc ado-adulte	613 LOR	Prêté	prêt normal	04/01/2025