

Le petit livre du sommeil

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Le petit livre du sommeil / Mounir Chennaoui

Auteur(s) : Chennaoui, Mounir (1970-....)

Publication : Paris : First éditions, DL 2021

Fabrication / Impression : Paris

Description matérielle : 1 vol. (155 p.) : ill. ; 12 cm

Collection : Le petit livre de

ISBN : 978-2-412-05313-3

EAN : 9782412053133

Appartient à la collection : Le Petit livre des (Paris. 1999) 1956-4775

Classification décimale Dewey : 613.79 23

Résumé ou extrait : Bien dormir, c'est possible ! Pourquoi est-il si important de dormir ? De combien d'heures de sommeil ai-je besoin ? Que faire si je n'arrive pas à m'endormir ? Existe-t-il des aliments qui favorisent le sommeil ? Dois-je faire la grasse matinée le week-end pour rattraper mon manque de sommeil de la semaine ? Ce petit livre répond à toutes les questions que vous pouvez vous poser sur le sommeil. Suivez les explications, conseils et astuces pratiques proposés par le Dr Mounir Chennaoui. Vous aurez en main toutes les clés pour un sommeil serein !

Sujet - Nom commun : Sommeil

Troubles du sommeil

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Guides pratiques