

Vital !

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Vital ! [Texte imprimé]

Auteur(s) : Saldmann, Frédéric (1953-....)

Publication : Paris : Albin Michel, DL 2019

Fabrication / Impression : Paris : Albin Michel

Description matérielle : 1 vol. (280 p.) ; 24 cm

ISBN : 978-2-226-39862-8

EAN : 9782226398628

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613 23

Note(s) : Bibliogr. p. 261-271

Résumé ou extrait : «Réussir sa vie c'est important, mais réussir sa santé, c'est fondamental. Notre hygiène de vie a un poids crucial sur notre équilibre, mais pas seulement. L'énergie vitale, la joie, le bonheur dépendent aussi de la qualité de notre santé et surtout de notre hygiène. Voilà pourquoi le mental et le physique sont étroitement liés et rejaillissent l'un sur l'autre. En appliquant mes conseils, appuyés sur les toutes dernières découvertes médicales, vous augmenterez votre potentiel de bien-être et vous adopterez un nouveau mode de vie qui garantira votre capital santé ! Vital est votre meilleure carte ! »

Sujet - Nom commun : Santé
Hygiène

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782226398628.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782226398628.jpg