



Livre

Auteur(s) : Simon, Julia (1982-...) (Auteur)

Titre(s) : Bien vivre le quatrième trimestre au naturel [Texte imprimé] / Julia Simon.

Editeur(s) : Paris : First éditions, DL 2019. ; Paris : First éditions, DL 2019.

Résumé : Avec ce guide pratique bienveillant et décomplexé, découvrez des solutions naturelles pour récupérer émotionnellement et physiquement après votre accouchement ! Bouversements hormonaux, manque de sommeil, perte de libido, réappropriation de son corps, blessure... La période post-partum dure plusieurs mois après la naissance. Il est donc essentiel que les jeunes mamans aient des outils pour mieux récupérer et apprennent à s'occuper d'elles au naturel pour lutter contre la fatigue et les inconforts. Julia Simon, spécialiste en périnatalité, vous propose une approche de la naturopathie avec des solutions naturelles : alimentation, mouvement corporels, relaxation, usage des plantes...

Notes : La couv. porte en plus : "des solutions pour récupérer émotionnellement et physiquement après votre accouchement". - Notes bibliogr.

Sujet(s) : Mères ** Santé et hygiène Puerpéralité Médecine naturelle

Indice(s) : 613.7 ; 610



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
6101350064	Livre	Adulte	D 613.7 SIM	Sorti	0