



Livre

Auteur(s) : Karila, Laurent (1973-...) (Auteur)

Titre(s) : Addictions : Dites-leur adieu ! / Laurent Karila.

Editeur(s) : Paris : Mango, 2019.

Collection(s) : (Petit guide visuel).

Résumé : Si tout le monde sait qu'on peut être accro à la drogue ou à la cigarette, certains ignorent que l'addiction peut se cacher partout dans notre quotidien ! Un paquet de gâteaux qui vous fait de l'oeil au goûter, le carré de chocolat avec votre café, la séance de running inratable du dimanche, votre smartphone bien-aimé qui est la première chose que vous regardez au réveil... Cela vous dit quelque chose ? Connaissez-vous les mécanismes de l'addiction ? Quel rôle notre cerveau joue-t-il dans tout cela ? Comment savoir si l'on est accro à quelque chose ? Qu'est-ce qui fait qu'on devient un serial addict... ou pas ? Comment dire adieu à son péché mignon ?.

Sujet(s) : Dépendance (psychologie)

Indice(s) : 613.8



Exemplaires

Corps Nuds Adulte

Documentai 613.8 KAR prêt normal En rayon
re

Livre