



Entretenez votre mémoire

Hélène Motrin

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Entretenez votre mémoire Hélène Motrin

 [Telecharger Entretenez votre mémoire ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Entretenez votre mémoire ...pdf](#)

Entretenez votre mémoire

Hélène Motrin

Entretenez votre mémoire Hélène Motrin

Téléchargez et lisez en ligne Entretenez votre mémoire Hélène Motrin

192 pages

Présentation de l'éditeur

- Des conseils pratiques et des exercices mnémotechniques pour booster sa mémoire au quotidien - Des tests d'évaluation pour mesurer ses progrès au fur et à mesure des exercices - La crainte de « perdre la tête » habite la plupart des seniors, quel que soit leur âge, et pour cause : 2 millions de personnes devraient être atteintes d'Alzheimer en 2020 - Un ouvrage grand public, sans jargon médical, qui dédramatise et permet de relativiser la peur ambiante d'avoir des pertes de mémoire « J ai la mémoire qui flanche, j'me souviens plus très bien... » chantait Jeanne Moreau. Pour éviter que cela nous arrive, il existe pourtant des solutions efficaces et faciles à mettre en oeuvre. L'auteur de ce guide à la fois ludique et pratique travaille depuis plusieurs années auprès des seniors sur la prévention de la maladie d Alzheimer. Résolu à offrir au grand public le résultat de ses études et expériences, il a adapté son travail pour cet ouvrage volontairement concret et amusant. À travers des jeux et des exercices aisés à appliquer au quotidien, il permet de maintenir l'activité cérébrale, essentielle pour lutter contre la maladie d Alzheimer. Délibérément optimiste, ce guide prouve que, quel que soit notre âge, nous avons les moyens de garder la tête sur les épaules !

Download and Read Online Entretenez votre mémoire Hélène Motrin #MU87TJ4O31I

Lire Entretenez votre mémoire par Héléna Motrin pour ebook en ligneEntretenez votre mémoire par Héléna Motrin Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Entretenez votre mémoire par Héléna Motrin à lire en ligne. Online Entretenez votre mémoire par Héléna Motrin ebook Téléchargement PDFEntretenez votre mémoire par Héléna Motrin DocEntretenez votre mémoire par Héléna Motrin MobipocketEntretenez votre mémoire par Héléna Motrin EPub
MU87TJ4O31IMU87TJ4O31IMU87TJ4O31I