



Votre cerveau en pleine forme

Charles-Harry Antelin, Charles Vernimmen, Ludivine Monassier, Laure Corré, Geoffroy Boucard

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Votre cerveau en pleine forme Charles-Harry Antelin, Charles Vernimmen, Ludivine Monassier, Laure Corré, Geoffroy Boucard

 [Telecharger Votre cerveau en pleine forme ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Votre cerveau en pleine forme ...pdf](#)

Votre cerveau en pleine forme

Charles-Harry Antelin, Charles Vernimmen, Ludivine Monassier, Laure Corré, Geoffroy Boucard

Votre cerveau en pleine forme Charles-Harry Antelin, Charles Vernimmen, Ludivine Monassier, Laure Corré, Geoffroy Boucard

Téléchargez et lisez en ligne Votre cerveau en pleine forme Charles-Harry Antelin, Charles Vernimmen, Ludivine Monassier, Laure Corré, Geoffroy Boucard

231 pages

Présentation de l'éditeur

" Mais où ai - je bien pu mettre mon sac ? " " Qu'est - ce que j'étais venu chercher dans le salon déjà ? " " Pourquoi ai-je parfois du mal à retrouver le nom d'une personnalité ou simplement d'un mot commun usuel ? " Comment pouvons-nous agir pour faire face à ces oublis et renforcer notre cerveau efficacement et durablement ? Voici une nouvelle méthode simple, accessible à tous, richement illustrée de jeux, de situations concrètes et de conseils pratiques, construite sur les quatre piliers essentiels constituant la clé de voûte pour développer le capital santé de votre cerveau : l'alimentation, l'activité physique, le sommeil, et l'entraînement cérébral. Cette méthode est le fruit d'une expérience terrain en animation de groupe et d'une collaboration étroite entre des professionnels de santé, des chercheurs et des spécialistes de la prévention santé regroupés au sein du réseau associatif Brain Up. Biographie de l'auteur

Charles Vernimmen, est président de Brain Up, un réseau associatif national composé de professionnels de santé en psychologie, en neuropsychologie, en gymnastique et en diététique. Cette méthode est désormais présentée dans des caisses de retraite, mutuelles, entreprises, collectivités locales et associations.

Conférences, ateliers, animation et formation.

Download and Read Online Votre cerveau en pleine forme Charles-Harry Antelin, Charles Vernimmen, Ludivine Monassier, Laure Corré, Geoffroy Boucard #23K5ILSFOM1

Lire Votre cerveau en pleine forme par Charles-Harry Antelin, Charles Vernimmen, Ludivine Monassier, Laure Corré, Geoffroy Boucard pour ebook en ligne Votre cerveau en pleine forme par Charles-Harry Antelin, Charles Vernimmen, Ludivine Monassier, Laure Corré, Geoffroy Boucard 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 Votre cerveau en pleine forme par Charles-Harry Antelin, Charles Vernimmen, Ludivine Monassier, Laure Corré, Geoffroy Boucard à lire en ligne. Online Votre cerveau en pleine forme par Charles-Harry Antelin, Charles Vernimmen, Ludivine Monassier, Laure Corré, Geoffroy Boucard ebook Téléchargement PDF Votre cerveau en pleine forme par Charles-Harry Antelin, Charles Vernimmen, Ludivine Monassier, Laure Corré, Geoffroy Boucard Doc Votre cerveau en pleine forme par Charles-Harry Antelin, Charles Vernimmen, Ludivine Monassier, Laure Corré, Geoffroy Boucard Mobipocket Votre cerveau en pleine forme par Charles-Harry Antelin, Charles Vernimmen, Ludivine Monassier, Laure Corré, Geoffroy Boucard EPub

23K5ILSFOM123K5ILSFOM123K5ILSFOM1