



**Améliorez les performances de votre cerveau**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Améliorez les performances de votre cerveau

*A. Dufour, Docteur J.-M. Robin*

**Améliorez les performances de votre cerveau** A. Dufour, Docteur J.-M. Robin

 [Télécharger Améliorez les performances de votre cerveau ...pdf](#)

 [Lire en ligne Améliorez les performances de votre cerveau ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Améliorez les performances de votre cerveau A. Dufour, Docteur J.-M. Robin**

---

191 pages

Présentation de l'éditeur

Notre cerveau n'a pas fini de révéler ses secrets... Depuis quelques années, les chercheurs ont fait des progrès prodigieux qui les conduisent à affirmer que le déclin du cerveau n'est pas inexorable. Aujourd'hui, les études prouvent qu'il est possible d'agir sur divers fronts pour améliorer ses performances. Aussi bien pour développer la curiosité que la capacité d'apprendre ou de garder une bonne mémoire. Il faut donc d'abord bien manger, en choisissant soigneusement les vitamines, minéraux, graisses, sucres, poissons, fruits et légumes qui conviennent le mieux. Ensuite, ne pas oublier que le cerveau aime le sport et qu'il en a besoin : occupez-le, soyez curieux de tout, lisez, riez.. Biographie de l'auteur

Le docteur Jean-Marc Robin est médecin nutritionniste, président de l'Institut de phytonutrition, secrétaire général de la Société de médecine nutritionnelle, coordinateur du diplôme universitaire d'Ingénierie du vieillissement. Anne Dufour est journaliste, auteur aux éditions Marabout de DHEA mode d'emploi (avec le Dr Pierre Nys) et 101 médicaments de toujours (avec Danièle Festy). Ils ont déjà publié, ensemble, Du tonus à revendre (Marabout)

Download and Read Online Améliorez les performances de votre cerveau A. Dufour, Docteur J.-M. Robin  
#B6JN7GSVD39

Lire Améliorez les performances de votre cerveau par A. Dufour, Docteur J.-M. Robin pour ebook en ligne Améliorez les performances de votre cerveau par A. Dufour, Docteur J.-M. Robin 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 Améliorez les performances de votre cerveau par A. Dufour, Docteur J.-M. Robin à lire en ligne. Online Améliorez les performances de votre cerveau par A. Dufour, Docteur J.-M. Robin ebook Téléchargement PDF Améliorez les performances de votre cerveau par A. Dufour, Docteur J.-M. Robin Doc Améliorez les performances de votre cerveau par A. Dufour, Docteur J.-M. Robin Mobipocket Améliorez les performances de votre cerveau par A. Dufour, Docteur J.-M. Robin EPub

**B6JN7GSVD39B6JN7GSVD39B6JN7GSVD39**