

Quand ? PDF

Michael Breus



Ceci est juste un extrait du livre de Quand ?. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Michael Breus
ISBN-10: 9782714474766
Langue: Français
Taille du fichier: 1544 KB

LA DESCRIPTION

Et si au lieu de passer notre vie à nous torturer à coups de " comment mieux manger ", " comment mieux faire du sport ", " comment mieux travailler ", nous nous demandions plutôt QUAND le faire ? Notre bien-être ne serait-il pas avant tout lié à une question de timing ? C'est ce que nous démontre le docteur Michael Breus dans un guide totalement original, qui explore une nouvelle approche des rythmes circadiens. Grâce à un test drôle et efficace, Breus nous aide à évaluer notre chronotype et à déterminer si nous sommes plutôt lion - 20 % de l'humanité -, ours - 50 % de l'humanité -, loup - 20 % de l'humanité -, dauphin - 10 % de l'humanité. Une fois notre animal totem découvert, l'auteur nous apprend à réorganiser nos journées et nos nuits en fonction de notre biorythme idéal. Nourriture, sommeil, santé, travail, relations humaines, activités physiques, créativité... Breus fixe pour nous le meilleur moment pour effectuer chaque action de notre vie quotidienne.... Lire la suite Pour être plus épanoui, l'important est de trouver le bon moment !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Liste de synonymes pour quand ... Dictionnaire Electronique des Synonymes (DES) Information importante : Merci à tous !VIDEO DE VOS COMPLIMENTS

Trouvez facilement Où et Quand partir en voyage selon vos critères de recherche : climat, prix et durée des vols, budget voyage et activités sur place.

Quand ?, Michael Breus, Belfond. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de réduction ou téléchargez la version eBook.

QUAND ?

[Lire la suite...](#)