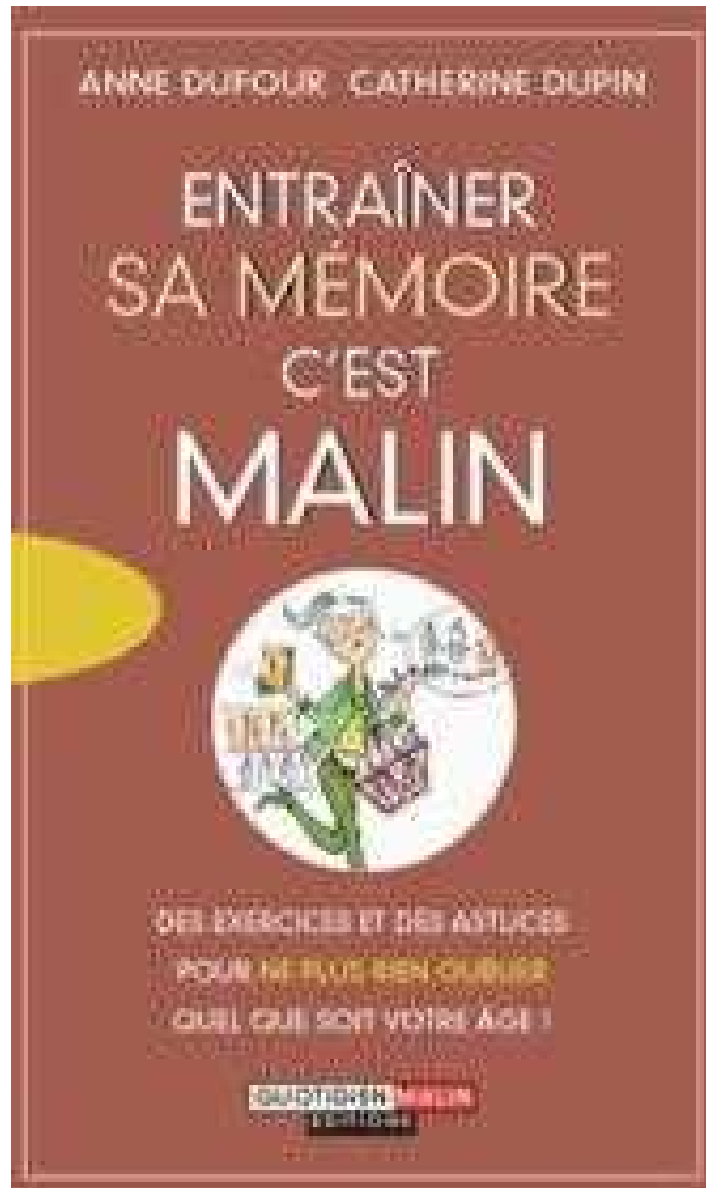


## **Entraîner sa mémoire, c'est malin PDF**

**Dufour, Anne; Dupin, Catherine**



*Ceci est juste un extrait du livre de Entraîner sa mémoire, c'est malin. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Dufour, Anne; Dupin, Catherine

ISBN-10: 9782848997193

Langue: Français

Taille du fichier: 3542 KB

## **LA DESCRIPTION**

200 exercices ludiques pour dire adieu aux trous de mémoire ! Jeunes enfants en plein apprentissage, ados plongés dans les révisions, parents surmenés, seniors... A tout âge, nous avons besoin que notre mémoire réponde au quart de tour. Alors pour la muscler au quotidien, suivez ce guide malin ! Grâce à ce livre, on saura comment :- Entretenir sa mémoire au jour le jour : alimentation, sommeil, jeux, stimulateurs naturels (plantes, homéo...)- Apprendre de façon plus efficace et mieux retenir : miser sur les associations d'idées, comprendre vraiment au lieu d'apprendre par coeur...- Et 200 jeux visuels, numériques, littéraires, listes à retenir et bien sûr les solutions pour y parvenir très facilement (à appliquer ensuite dans la vraie vie). Une bonne mémoire se développe et s'entretient... Comme un muscle !

## QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Nous les avons tirés de Entraîner sa mémoire c'est malin co-écrit par Anne Dufour et Catherine Dupin aux Editions QUOTIDIEN MALIN. Commenter cet article. 31.

Découvrez et achetez Entraîner sa mémoire, c'est malin, 150 exercice... - Anne Dufour, Catherine Dupin - Éditions Leduc.s sur [www.librairiedialogues.fr](http://www.librairiedialogues.fr)

Musclez vos neurones Bon complément à la rubrique « Testez votre mémoire » que vous retrouvez dans Rebelle-Santé tous les mois, ce petit livre vous rappelle la ...

## **ENTRAÎNER SA MÉMOIRE, C'EST MALIN**

[Lire la suite...](#)