

Mots clés: telecharger Vieillir sans perdre la tête ; les 10 règles d'or éprouvées pour un cerveau jeune à tout jamais pdf, Vieillir sans perdre la tête ; les 10 règles d'or éprouvées pour un cerveau jeune à tout jamais mobi, Vieillir sans perdre la tête ; les 10 règles d'or éprouvées pour un cerveau jeune à tout jamais epub gratuitement, Vieillir sans perdre la tête ; les 10 règles d'or éprouvées pour un cerveau jeune à tout jamais torrent, Vieillir sans perdre la tête ; les 10 règles d'or éprouvées pour un cerveau jeune à tout jamais lire en ligne.

## Vieillir sans perdre la tête ; les 10 règles d'or éprouvées pour un cerveau jeune à tout jamais PDF

John Medina



*Ceci est juste un extrait du livre de Vieillir sans perdre la tête ; les 10 règles d'or éprouvées pour un cerveau jeune à tout jamais. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: John Medina  
ISBN-10: 9782813218025  
Langue: Français  
Taille du fichier: 3843 KB

## LA DESCRIPTION

Vous égarez constamment vos clés ? Vous avez un sommeil moins réparateur qu'avant ? Grâce à ses histoires captivantes et à un sens de l'humour sans pareil, John Medina réussit à traiter du vieillissement de manière à la fois divertissante et éclairante. Il s'y consacre notamment :- En s'intéressant d'abord au cerveau social ou affectif, qui joue un rôle de premier plan dans les relations interpersonnelles et la quête du bonheur.- En approfondissant la mécanique du cerveau pensant, où il explique les transformations que subissent avec le temps la mémoire à court terme et les habiletés liées à la prise de décision.- En démontrant comment le sommeil, certains types d'exercices et certains régimes alimentaires peuvent ralentir le déclin associé au vieillissement.... Lire la suiteEn 10 règles d'or éprouvées, l'auteur livre une panoplie de conseils pratiques qui permettent de garder le cerveau plus jeune que jamais. Parmi les faits saillants de ses découvertes originales, il conseille : de danser ! (cela préservera vos habiletés motrices) ; d'entretenir des amitiés (cela procure des bienfaits cognitifs) ; d'apprendre une langue (cela vous éloignera de la démence) ; de tenir des discussions animées ! (cela stimule le cerveau) ; de pratiquer la gratitude (car c'est un fabuleux antidote à la dépression). Tous les secrets pour tirer le meilleur de son bel âge... et ne pas finir grincheux !

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

... Les 10 règles d'or éprouvées pour un cerveau jeune à tout jamais; Vieillir sans perdre la tête - Les 10 règles d'or éprouvées pour un cerveau jeune à ...

Accueil > Vie pratique > Vieillir sans perdre la tête ; les 10 règles d'or éprouvées pour un cerveau jeune à tout jamais

Vieillir sans perdre la tête. ... Grâce à ses histoires captivantes et à un sens de l'humour sans pareil, ... 2 en approfondissant la mécanique du cerveau ...

**VIEILLIR SANS PERDRE LA TÊTE ; LES 10 RÈGLES D'OR ÉPROUVÉES POUR UN  
CERVEAU JEUNE À TOUT JAMAIS**

[Lire la suite...](#)