

Tags: Il cervello felice. Il metodo per potenziare la memoria, l'intelligenza e l'intuizione libro pdf download, Il cervello felice. Il metodo per potenziare la memoria, l'intelligenza e l'intuizione scaricare gratis, Il cervello felice. Il metodo per potenziare la memoria, l'intelligenza e l'intuizione epub italiano, Il cervello felice. Il metodo per potenziare la memoria, l'intelligenza e l'intuizione torrent, Il cervello felice. Il metodo per potenziare la memoria, l'intelligenza e l'intuizione leggere online gratis PDF

Il cervello felice. Il metodo per potenziare la memoria, l'intelligenza e l'intuizione PDF

John Arden



Questo è solo un estratto dal libro di Il cervello felice. Il metodo per potenziare la memoria, l'intelligenza e l'intuizione. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: John Arden
ISBN-10: 9788820059675
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2537 KB

DESCRIZIONE

Chi non vorrebbe avere una mente sempre pronta e reattiva? Eppure quando siamo sotto stress capita spesso di "ragionare al rallentatore": gli impegni di studio o di lavoro, le esigenze della famiglia e l'età sono fattori che minano la nostra lucidità, proprio quando ne avremmo più bisogno. Un problema inevitabile? Assolutamente no. Il cervello è un organo come tutti gli altri: basta allenarlo e prendercene cura per assicurarci sempre prestazioni brillanti. John Arden, uno dei principali esperti di salute cerebrale, ha condensato in questo libro le ultime ricerche di neuroscienze e psicologia cognitiva proponendo un programma semplice, alla portata di tutti e fondato su basi scientifiche. Cinque sono i fattori chiave per mantenere il nostro cervello in perfetta forma: un'alimentazione sana, l'esercizio fisico costante, il giusto riposo, stimoli intellettuali e relazioni sociali appaganti. Ma anche: ridere tanto, idratarsi, più pesce e meno zuccheri... Bastano pochi accorgimenti per scardinare le abitudini dannose e adottare uno stile di vita efficace, che garantisce miglioramenti tangibili e immediati: memoria di ferro, rapidità di apprendimento, ottime capacità cognitive, potenziamento delle facoltà logico-deduttive. Insomma, tutte le caratteristiche di un cervello sano, giovane e felice.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Il cervello felice. Il metodo per potenziare la memoria, l'intelligenza e l'intuizione, Libro di John Arden. Sconto 10% e Spedizione con corriere a solo 1 euro.

Il Cervello Felice è un libro di Arden John edito da Pickwick a aprile 2017 ... IL CERVELLO FELICE. I METODO PER POTENZIARE LA MEMORIA, L'INTELLIGENZA E L'INTUIZIONE.

Il cervello felice. Il metodo per potenziare la memoria, l'intelligenza e l'intuizione è un ebook di Arden John pubblicato da Sperling & Kupfer al prezzo di € 6,99 ...

**IL CERVELLO FELICE. IL METODO PER POTENZIARE LA MEMORIA, L'INTELLIGENZA
E L'INTUIZIONE**

[Leggi di più ...](#)