

none PDF

Michel Cymes



Questo è solo un estratto dal libro di none. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Michel Cymes
ISBN-10: 8022264846486
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2586 KB

DESCRIZIONE

"Se il corpo umano fosse un aeroporto, il cervello sarebbe la torre di controllo", per questo è importante prendersene cura attraverso una serie di piccoli accorgimenti che lo mantengano sempre giovane. Prima regola è alimentarsi correttamente, privilegiando i cibi che lo nutrono e quelli che lo "rendono felice". Secondo step è darsi delle buone abitudini: dormire bene, disintossicarsi dai dispositivi elettronici, fare movimento. Il passo successivo è ridurre lo stress facendo ordine nel proprio ambiente, imparando a dire "no" e coltivando relazioni positive. Infine dobbiamo allenare la memoria con la meditazione, la scrittura, il gioco. Un piccolo grande libro pieno di consigli semplicissimi, indispensabili per far funzionare al meglio il nostro organo più complesso. Michel Cymes Rinomato chirurgo francese, ha condotto con successo diversi programmi televisivi di approfondimento scientifico ed è autore di best-seller che hanno venduto oltre mezzo milione di copie.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

METEO None ☀ PREVISIONI del tempo per None, temperature, precipitazioni, venti, irraggiamento solare, inquinamento dell'aria. CONTROLLA ORA la tua città con le ...

Visualizza la mappa di None - CAP 10060: cerca indirizzi, vie, cap, calcola percorsi stradali e consulta la cartina della città: porta con te gli stradari Tuttocittà.

'We have already got a bank for bottles, plastic and clothes, but none for newspapers.' 'By 1946 there were none, as there were virtually none anywhere in ...

[Leggi di più ...](#)