

(Online library) File size: 48.Mb

# Un cerveau au top: Nutrition optimale pour la mémoire, la concentration, le moral la concentration, le moral



BERNARD DOUTRES

## UN CERVEAU AU TOP



Nutrition optimale pour la mémoire  
la concentration, le moral

THIERRY  
SOUCCAR  
EDITIONS

Download

Read Online

*Par Bernard Doutres*

*ebooks / Download PDF / \*ePub / DOC / audiobook*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #55018 dans eBooksPubli le: 2015-05-12Sorti le: 2015-05-12Format: Ebook Kindle

(Online library) Un cerveau au top: Nutrition optimale pour la mmoire, la concentration, le moral la concentration, le moral

**Par Bernard Doutres : Un cerveau au top: Nutrition optimale pour la mmoire, la concentration, le moral la concentration, le moral** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Un cerveau au top: Nutrition optimale pour la mmoire, la concentration, le moral la concentration, le moral:

### Description :

Prsentation de l'diteurBien manger pour mieux penser.Vous avez des trous de mmoire ? Du mal vous concentrer ? Lesprit brumeux ou qui fatigue facilement ? Vous avez souvent le blues ou vous manquez de

motivation ? On peut trouver a normal 90 ans mais pas quand on est tudiant, dans la vie active ou jeune retrait ! Des dficits nutritionnels, un mode de vie stressant, la pollution Tout cela a des rpercussions sur vos cellules nerveuses. La bonne nouvelle, cest que votre cerveau ne demande qu fonctionner mieux ! Bas sur la recherche scientifique la plus rcente, crit par un pharmacien spcialiste de la nutrition, Un cerveau au top est la solution secours de votre cerveau. Vous y trouverez : l les aliments privilgier et ceux quil vaut mieux viter l les gestes anti-polluants mettre en oeuvre immdiatement l les 4 complments alimentaires indispensables pour la mmoire l comment utiliser la rhodiola comme psychostimulant naturel et efficace l 5 ordonnances nutritionnelles adaptes votre situation : mnopause, senior, tudiant prparant un concours, gros stress surmonter, ou pour dtoxifier le cerveau. En quelques semaines seulement, vous pourrez constater des bnfices sur la mmoire, le sommeil, lhumeur, le stress, la concentration, la fatigue. En plus, le programme expos dans ce livre va rduire votre risque de maladie dAlzheimer, daccident vasculaire crbral.Prsentation de l'diteur Bien manger pour mieux penser. Vous avez des trous de mmoire ? Du mal vous concentrer ? Lesprit brumeux ou qui fatigue facilement ? Vous avez souvent le blues ou vous manquez de motivation ? On peut trouver a normal 90 ans mais pas quand on est tudiant, dans la vie active ou jeune retrait ! Des dficits nutritionnels, un mode de vie stressant, la pollution Tout cela a des rpercussions sur vos cellules nerveuses. La bonne nouvelle, cest que votre cerveau ne demande qu fonctionner mieux ! Bas sur la recherche scientifique la plus rcente, crit par un pharmacien spcialiste de la nutrition, Un cerveau au top est la solution secours de votre cerveau. Vous y trouverez : l les aliments privilgier et ceux quil vaut mieux viter l les gestes anti-polluants mettre en oeuvre immdiatement l les 4 complments alimentaires indispensables pour la mmoire l comment utiliser la rhodiola comme psychostimulant naturel et efficace l 5 ordonnances nutritionnelles adaptes votre situation : mnopause, senior, tudiant prparant un concours, gros stress surmonter, ou pour dtoxifier le cerveau. En quelques semaines seulement, vous pourrez constater des bnfices sur la mmoire, le sommeil, lhumeur, le stress, la concentration, la fatigue. En plus, le programme expos dans ce livre va rduire votre risque de maladie dAlzheimer, daccident vasculaire crbral. Biographie de l'auteur Bernard Dautres est pharmacien, spcialis en dittique et nutrition.