

Livre

Auteur(s) : Serrand, Michèle (Auteur)

Titre(s) : Je prends soin de mon cerveau : gym mentale, nutrition, méditation : la méthode fiable pour garder un cerveau au top toute la vie / Dr Michèle Serrand.

Editeur(s) : Vergèze : Thierry Souccar éditions, DL 2022. ; 53-Mayenne : Dupliprint.

Collection(s) : (Piliers de la santé).

Autres : 1 vol. (94 p.) . illustrations en couleur . 24 x 18 cm

Résumé : Le gériatre propose un plan d'action en quatre semaines pour optimiser et stimuler le fonctionnement de ses neurones. Les exercices physiques et intellectuels ainsi que les conseils en nutrition suggérés aident à entretenir la mémoire, l'attention, la vivacité d'esprit, entre autres. ©Electre 2022.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Cerveau ** Vieillesse ** Prévention ; Cerveau ** Stimulation ; Habitudes sanitaires

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782365495851,0-8678199&Size=Original>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	612.82 SER	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux