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 \*\* Vieillissement \*\* 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