

Livre

Auteur(s) : Dessaint, Marie-Paule (Auteur)

Titre(s) : [Le]cerveau : comment entretenir votre mémoire et votre intelligence / Marie-Paule Dessaint.

Editeur(s) : Saint-Constant : BROQUET, 2019.

Autres : 256 p. . 23 x 15 cm

Résumé : Vous arrive-t-il d'être inquiet des ratés de votre mémoire, et parfois aussi de votre capacité à vous concentrer, à prendre des décisions éclairées et à comprendre parfaitement des idées abstraites? Ce guide pratique vous propose des idées, des conseils, des auto-évaluations et des exercices pour faire changer les choses. Vous pouvez vaincre les ennemis de votre mémoire et de votre intelligence que sont le stress, la dépression, l'obligation de tout faire rapidement, le bombardement incessant d'informations souvent inutiles ou l'exposition quotidienne aux réseaux sociaux qui minent votre concentration. Sans oublier quelques maladies et médicaments qui détériorent certaines capacités cognitives, le manque d'exercice physique et de sommeil ainsi que des techniques de mémorisation inappropriées. Si vous vous inquiétez à propos de l'état du monde actuel, envahi par les fausses nouvelles, les mensonges et les tromperies, vous trouverez également des moyens de vous protéger, d'exercer votre esprit critique et de vous défendre contre les fausses croyances. ©Electre 2020.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Mémoire ** Effets de l'âge



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	153.1 DES	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux