

Dr Wendy Suzuki

# BOUGE TON (ERVEAU !

Comment bouger nous rend  
plus intelligent et plus heureux



**Bouge ton cerveau !**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Bouge ton cerveau !

*Wendy Suzuki*

**Bouge ton cerveau !** Wendy Suzuki

 [Télécharger Bouge ton cerveau ! ...pdf](#)

 [Lire en ligne Bouge ton cerveau ! ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Bouge ton cerveau ! Wendy Suzuki

---

360 pages

Présentation de l'éditeur

Wendy Suzuki enseigne les neurosciences à l'Université de New York. Alors qu'elle vient, une fois de plus, de recevoir un prix pour ses travaux elle réalise que, malgré les succès, elle meurt littéralement d'ennui : peu d'amis, pas d'homme dans sa vie, des kilos en trop, l'énergie d'un mollusque et le moral dans les chaussettes. Elle raconte dans ce livre comment elle a décidé de reprendre sa vie en main, en utilisant ses connaissances sur le cerveau, et en se posant cette question : quand on fait du bien à son corps et qu'on cultive la joie, est-ce que le cerveau en profite ? En la suivant dans les salles de sport, les laboratoires, les sites de rencontres et les amphithéâtres, vous allez découvrir la réponse...

Grâce à cette enquête passionnante, découvrez :

- Des clés pour faire bouger votre cerveau : relations et expériences riches et épanouissantes, pleine conscience et méditation, exercices physiques
- Des jeux de neurones pour affûter votre réflexion, augmenter votre mémoire, améliorer votre humeur, être plus concentré dans votre travail

Biographie de l'auteur  
Wendy Suzuki, docteur ès sciences, dirige un laboratoire de recherches à l'université de New York, où ses travaux ont été couronnés de nombreuses récompenses, notamment le prestigieux Troland Research Award de l'Académie nationale des sciences des États-Unis. Elle a consacré ses recherches à la compréhension des schémas de l'activité cérébrale inhérents à la mémoire à long terme et, plus récemment, à la manière dont l'entraînement physique peut améliorer facultés d'apprentissage, mémorielles et cognitives. Elle est intervenue à deux reprises dans le cadre des conférences TED et intervient régulièrement dans les médias. Elle donne des conférences aux États-Unis et dans le monde, et fait partie du comité de lecture de nombreuses revues de neurosciences. Elle habite à New York.

[www.suzukilab.com](http://www.suzukilab.com)

Download and Read Online Bouge ton cerveau ! Wendy Suzuki #C6P2BVEMSG4

Lire Bouge ton cerveau ! par Wendy Suzuki pour ebook en ligneBouge ton cerveau ! par Wendy Suzuki  
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres,  
livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne,  
bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les  
livres Bouge ton cerveau ! par Wendy Suzuki à lire en ligne.Online Bouge ton cerveau ! par Wendy Suzuki  
ebook Téléchargement PDFBouge ton cerveau ! par Wendy Suzuki DocBouge ton cerveau ! par Wendy  
Suzuki MobipocketBouge ton cerveau ! par Wendy Suzuki EPub

**C6P2BVEMSG4C6P2BVEMSG4C6P2BVEMSG4**