

Livre

Auteur(s) : Devèze, Erwan (Auteur)**Titre(s)** : 24 h dans votre cerveau [Texte imprimé] / Erwan Devèze.**Editeur(s)** : impr. en Espagne). ; Paris : Larousse, DL 2018.

Résumé : Vous avez le pouvoir de changer votre vie grâce à votre cerveau !Embarquez pour une odyssée passionnante et laissez-vous emporter pendant 24 heures dans le cerveau de Léa. Léa, c'est vous, c'est nous. Maman de deux enfants, elle est confrontée aux difficultés de la vie moderne : manque de sommeil, rythme effréné, tensions au boulot, famille turbulente, recherche du grand amour...Erwan Deveze décrypte à l'aide des neurosciences ce qui se passe dans notre cerveau tout au long de la journée et propose des conseils simples pour mieux vivre chaque situation et être (enfin) plus épanouis !Sommeil, alimentation, méditation, respiration, sport, relations aux autres... cet ouvrage fourmille de pistes d'actions indispensables pour reprendre soin de votre cerveau au quotidien. De quoi vous changer la vie ! Dirigeant de Neuroperformance Consulting, Erwan Deveze est consultant en neurosciences et management. Auteur-conférencier, il participe à la réalisation de programmes de recherche appliquée en neuromanagement.Retrouvez l'auteur sur son site : www.neuroperformance.fr.

Notes : La couv. porte en plus : "comprendre ses émotions et transformer sa vie". - Bibliogr. p. 250-251. Glossaire. Index.

Sujet(s) : Réalisation de soi Neuropsychologie

Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	153 DEV	Prêt normal	En rayon		