



## Nourrir et entretenir sa mémoire

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Nourrir et entretenir sa mémoire

*Marie-Claude PATRON*

**Nourrir et entretenir sa mémoire** Marie-Claude PATRON

 [Télécharger Nourrir et entretenir sa mémoire ...pdf](#)

 [Lire en ligne Nourrir et entretenir sa mémoire ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Nourrir et entretenir sa mémoire Marie-Claude PATRON

---

192 pages

Présentation de l'éditeur

Le déclin des facultés cognitives dû au vieillissement n'est pas une fatalité! Pour parer aux insuffisances de notre mémoire, faisons confiance aux bienfaits d'une alimentation équilibrée riche en nutriments adaptés : anti-oxydants et oméga-3, vitamines et minéraux, sucres, graisses et protéines de choix..., pour une assiette haute en couleurs et en saveurs. Guide pratique à l'attention des futurs seniors (mais pas seulement, car bien vieillir se prépare dès maintenant !), Nourrir et entretenir sa mémoire aborde un thème de santé abondamment débattu aujourd'hui. Clair, bien illustré, enrichi de conseils et de quizz pour tester vos connaissances sur le sujet, c'est la réponse 100 % naturelle à la mémoire qui flanche ! A découvrir au fil des pages : Qu'est-ce que la mémoire et comment fonctionne-t-elle ? Quels sont ses besoins pour fonctionner au mieux ? Les facteurs qui amoindrissent notre mémoire ; Tout ce qui est bon dans l'alimentation pour nourrir et entretenir notre mémoire, accompagné de recettes salées et sucrées pour manger malin ! Biographie de l'auteur

Docteur en médecine, Marie-Claude Patron participe depuis plusieurs années à la rédaction de sujets de santé destinés au grand public. Elle a mis son expérience de généraliste, son intérêt pour le bien-être et la nutrition, au service de sa plume et de ses lecteurs.

Download and Read Online Nourrir et entretenir sa mémoire Marie-Claude PATRON #ZH6YRX9FTJC

Lire Nourrir et entretenir sa mémoire par Marie-Claude PATRON pour ebook en ligne Nourrir et entretenir sa mémoire par Marie-Claude PATRON 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 Nourrir et entretenir sa mémoire par Marie-Claude PATRON à lire en ligne. Online Nourrir et entretenir sa mémoire par Marie-Claude PATRON ebook Téléchargement PDF Nourrir et entretenir sa mémoire par Marie-Claude PATRON Doc Nourrir et entretenir sa mémoire par Marie-Claude PATRON Mobipocket Nourrir et entretenir sa mémoire par Marie-Claude PATRON EPub  
**ZH6YRX9FTJCZH6YRX9FTJCZH6YRX9FTJC**