



## **Avoir un cerveau en pleine forme**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Avoir un cerveau en pleine forme

*Lawrence C. Katz, Manning Rubin*

**Avoir un cerveau en pleine forme** Lawrence C. Katz, Manning Rubin

Titre: Avoir un cerveau en pleine forme: 83 activités pour booster ses neurones au quotidien

Auteur: Rubin Manning et Lawrence C. Katz

Editeur: Leduc Editions

ISBN: 978-2-84899-477-2

Date Parution: 22 juin 2011

Format: 19.5x13 cm

Pages: 148

Etat: Occasion Bon Etat

Et si tous nos petits gestes routiniers étaient néfastes pour notre cerveau ? Les études scientifiques le prouvent : plus nous répétons machinalement les mêmes habitudes (en nous habillant, en travaillant...) et plus nos connexions neuronales diminuent. Le résultat ? Des oublis de plus en plus fréquents, une créativité amoindrie, une flexibilité mentale qui diminue...

Et pourtant, stimuler ses neurones au quotidien est ultra-simple avec les exercices de ce livre. À chaque fois que vous innovez, ce sont autant de nouvelles connexions qui vous rendent plus efficace !

À la maison : brossez-vous les dents avec la main gauche (si vous êtes droitier), boutonnez votre chemise d'une seule main ou fermez les yeux pour vous doucher...

Pendant vos trajets : tentez de nouveaux itinéraires et aiguisez vos sens en prêtant attention à tous les sons, odeurs, sensations...

Au bureau : changez simplement la place de votre poubelle ou l'emplacement de vos fournitures. Anodin en apparence, mais seulement en apparence !

Améliorez vos capacités intellectuelles grâce à la gymnastique cérébrale? pour gagner en efficacité !

Lawrence C. Katz est professeur de neurobiologie au centre médical de l'université de Duke (États-Unis). Il est spécialisé dans les études sur le développement cérébral.

Manning Rubin est responsable de la création dans une importante agence de design à New York.

 [Télécharger Avoir un cerveau en pleine forme ...pdf](#)

 [Lire en ligne Avoir un cerveau en pleine forme ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Avoir un cerveau en pleine forme** Lawrence C. Katz, Manning Rubin

---

192 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Alors que plusieurs millions de personnes issues du baby-boom sont déjà dans l'âge mûr, le souci de préserver ses capacités mentales tout au long d'une vie de plus en plus longue est devenu crucial. C'est ainsi qu'apparaît un intérêt croissant pour la conservation et l'amélioration des aptitudes intellectuelles dans la troisième partie de la vie. Avec l'aide de la biologie moléculaire et de l'imagerie cérébrale, les neuroscientifiques du monde entier peuvent littéralement observer l'esprit en pleine réflexion. Ils découvrent presque quotidiennement que beaucoup d'à priori sur le vieillissement et la dégénérescence cérébrale qui l'accompagnent ne sont en fait que des mythes. L'alliance de la vieillesse et de la sagesse n'est donc pas qu'un simple cliché optimiste, mais peut être la réalité. Tout comme vous pouvez maintenir votre bien-être physique, vous pouvez aussi prendre en charge votre santé et votre forme mentales.

Bien que nouvelle et pas encore testée, la «neurobic» est basée sur de solides fondements scientifiques. C'est une synthèse de découvertes intéressantes, à la base d'une stratégie concrète pour garder le cerveau en forme et malléable, quel que soit votre âge.

De la théorie à la pratique

Alice chercha les clés de son appartement dans son sac. D'habitude, elles se trouvaient dans la poche extérieure, mais pas aujourd'hui. «Les aurais-je oubliées ? Non, les voilà.» Elle les tâta pour trouver celle qui ouvrirait la serrure du haut. Après deux essais, elle entendit le fameux dé clic d'ouverture. Une fois à l'intérieur, elle tâta le mur sur la gauche pour trouver l'interrupteur. Mais non, pourquoi faire ? Son mari le ferait plus tard. A tâtons, elle se dirigea jusqu'à la penderie située sur la droite, et y accrocha son manteau. Elle se retourna lentement et devina la localisation de la table où se trouvaient le téléphone et le répondeur. Elle se dirigea avec précaution dans cette direction, guidée par la sensation du fauteuil en cuir et l'odeur des roses qu'elle avait reçues pour son anniversaire, tout en évitant le coin de la table basse. Elle espérait avoir des messages de sa famille.

La table. Le répondeur. Elle tendit la main et passa les doigts sur ce quelle croyait être le bouton «lecture». «Et si c'était le bouton "effacer" ?» pensa-t-elle. Elle s'en assura. Hier, c'était facile. Elle aurait pu faire tout ça simplement en regardant autour d'elle. Aujourd'hui, c'était différent. Elle n'y voyait rien.

Alice n'était pas devenue aveugle d'un coup. A l'âge de 50 ans, elle introduisait dans ses activités quotidiennes une stratégie appelée neurobic. Basée sur les découvertes récentes en matière de neurologie, la neurobic est une nouvelle forme d'exercices pour garder son cerveau agile et en bonne santé. Bouleversant ses habitudes en arrivant chez elle, Alice a réveillé ses circuits neuronaux. Les yeux fermés, elle devait se fier à ses sens du toucher, de l'odorat, de l'ouïe et à sa mémoire spatiale auxquels elle faisait rarement appel d'habitude pour s'orienter dans son appartement. En même temps, elle faisait intervenir l'émotionnel en ressentant le stress de la cécité. Toutes ces actions ont créé de nouveaux circuits neuronaux, principe de base de la neurobic. Présentation de l'éditeur

83 activités pour booster ses neurones au quotidien

Et si tous nos petits gestes routiniers étaient néfastes pour notre cerveau ? Les études scientifiques le prouvent : plus nous répétons machinalement les mêmes habitudes (en nous habillant, en travaillant...) et plus nos connexions neuronales diminuent. Le résultat ? Des oublis de plus en plus fréquents, une créativité amoindrie, une flexibilité mentale qui diminue...

Et pourtant, stimuler ses neurones au quotidien est ultra-simple avec les exercices de ce livre. À chaque fois que vous innovez, ce sont autant de nouvelles connexions qui vous rendent plus efficace !

À la maison : brossez-vous les dents avec la main gauche (si vous êtes droitier), boutonnez votre chemise d'une seule main ou fermez les yeux pour vous doucher...

Pendant vos trajets : tentez de nouveaux itinéraires et aiguissez vos sens en prêtant attention à tous les sons, odeurs, sensations...

Au bureau : changez simplement la place de votre poubelle ou l'emplacement de vos fournitures. Anodin en apparence, mais seulement en apparence !

Améliorez vos capacités intellectuelles grâce à la gymnastique cérébrale pour gagner en efficacité !

Biographie de l'auteur

Lawrence C. Katz est professeur de neurobiologie au centre médical de l'université de Duke (États-Unis). Il est spécialisé dans les études sur le développement cérébral.

Manning Rubin est responsable de la création dans une importante agence de design à New York.

Download and Read Online Avoir un cerveau en pleine forme Lawrence C. Katz, Manning Rubin

#QBS135IX8EL

Lire Avoir un cerveau en pleine forme par Lawrence C. Katz, Manning Rubin pour ebook en ligne Avoir un cerveau en pleine forme par Lawrence C. Katz, Manning Rubin 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 Avoir un cerveau en pleine forme par Lawrence C. Katz, Manning Rubin à lire en ligne. Online Avoir un cerveau en pleine forme par Lawrence C. Katz, Manning Rubin ebook Téléchargement PDF Avoir un cerveau en pleine forme par Lawrence C. Katz, Manning Rubin Doc Avoir un cerveau en pleine forme par Lawrence C. Katz, Manning Rubin Mobipocket Avoir un cerveau en pleine forme par Lawrence C. Katz, Manning Rubin EPub

**QBS135IX8ELQBS135IX8ELQBS135IX8EL**