

Dr JEAN-MARIE BOURRE

LA CHRONO-ALIMENTATION  
DU CERVEAU



Livre

**Auteur(s)** : Bourre, Jean-Marie

**Titre(s)** : La chrono-alimentation du cerveau : bien nourrir son cerveau à tous les âges de la vie / Jean-Marie Bourre.

**Editeur(s)** : Paris : Editions Odile Jacob, 2016.

**Résumé** : Comment bien nourrir son cerveau pour qu'il fonctionne au top, pour avoir une mémoire performante, pour réussir ses examens ? Comment bien le nourrir pour faire face aux exigences de la vie, relever des défis, être efficace ? Dans ce nouveau livre, le docteur Jean-Marie Bourre nous donne ses meilleurs conseils. Quels sont les aliments indispensables au cerveau ? A quels moments de la journée sont-ils le plus efficaces ? Le choix des aliments compte tout autant que le rythme des repas et la façon dont on mange. La chrono-alimentation permet de profiter au mieux des bienfaits des aliments pour maintenir et développer ses capacités intellectuelles en fonction de l'âge et des périodes de la vie. Sachant tenir compte des rythmes naturels, elle assure au cerveau bonne santé, efficacité, performance et plaisir. Que vous soyez parent d'un enfant en pleine croissance, une femme enceinte ou un senior, vous êtes soucieux de bien faire fonctionner vos neurones. Ce livre est le grand livre de l'alimentation du cerveau, il vous aidera à réussir tout ce que vous entreprenez.

**Sujet(s)** : Cerveau : Chimie : Aspect nutritionnel Aliments :

Composition Psychophysiologie Nutrition

**Indice(s)** : 613.2

**Collation** : 1 vol. (352 p.). 240 cm



## Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Neufchâteau	Adultes	documentaire	En rayon	613.2 BOU		088120002707 02