



## La performance sur mesure

*Olivier Bourquin*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**La performance sur mesure** Olivier Bourquin

 [Telecharger La performance sur mesure ...pdf](#)

 [Lire en Ligne La performance sur mesure ...pdf](#)

# La performance sur mesure

*Olivier Bourquin*

**La performance sur mesure** Olivier Bourquin

## Téléchargez et lisez en ligne **La performance sur mesure Olivier Bourquin**

---

160 pages

Présentation de l'éditeur

Tout part du cerveau, du cœur et de l'intestin – celui-ci renferme plus de 100 millions de neurotransmetteurs. Le cerveau est la tour de contrôle de notre organisme. Il nous permet également de penser, de stocker de l'information sous forme de mémoire et de communiquer avec notre environnement. Un cerveau en santé dépend des nutriments mis à sa disposition par l'alimentation. La neuronutrition, base de ce livre, prend en charge de multiples troubles du comportement, qu'il est possible de déterminer et de corriger chez soi simplement par l'alimentation et la complémentation, en respectant des rythmes précis (rythmo-nutrition). Avec humour et autodérision, l'auteur aborde dans ce guide des thèmes aussi variés que sommeil, libido, performances intellectuelles physiques et sexuelles, boissons sucrées, caféinées ou énergisantes, Oméga 3, antioxydants, mastication, produits laitiers, gluten, boissons et compléments pour sportifs, etc. On y découvrira également certains mythes liés à l'alimentation, notamment qu'il ne faut pas consommer plus de trois œufs par semaine, que le lait de vache permet d'avoir des os solides, que l'huile fait grossir, etc.

A travers une approche de la nutrition basée sur son profil typologique qu'il est possible de déterminer soi-même et son neurotransmetteur dominant, ce livre permettra à chacun de réaliser ses objectifs, ceux-ci pouvant être liés à une meilleure santé, à une perte de poids, à une prise de masse musculaire, à être plus performant ou à être tout simplement encore un peu plus vivant !

Tirer le potentiel maximum de son cerveau pour être performant dans son quotidien ou ses activités sportives, limiter les risques de maladie tels que Alzheimer, Parkinson, la dépression, le burn out, l'insomnie, etc., grâce à l'alimentation. Biographie de l'auteur

De formation universitaire en préparation physique et en nutrition, Olivier Bourquin a été durant plusieurs années chef de la préparation physique de la Fédération suisse de tennis. Son expérience de préparateur physique de sportifs d'élite et de personnes désirant améliorer leur forme générale l'a logiquement amené à s'intéresser à l'aspect nutritionnel et micro-nutritionnel, trop souvent oublié dans le contexte de l'entraînement et de la santé. Il collabore avec de nombreuses grandes entreprises, donne des conférences et dispense des formations à l'étranger pour différents organismes de formations. Il s'est spécialisé dans la neuro nutrition ; en s'intéressant à ces fameux messagers chimiques que sont les neuromédiateurs, il propose des solutions novatrices pour se sentir performant, en bonne santé et surtout heureux !

Download and Read Online **La performance sur mesure Olivier Bourquin** #NY9XCS0MAUE

Lire La performance sur mesure par Olivier Bourquin pour ebook en ligneLa performance sur mesure par Olivier Bourquin 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 La performance sur mesure par Olivier Bourquin à lire en ligne. Online La performance sur mesure par Olivier Bourquin ebook Téléchargement PDFLa performance sur mesure par Olivier Bourquin DocLa performance sur mesure par Olivier Bourquin MobipocketLa performance sur mesure par Olivier Bourquin EPub

**NY9XCS0MAUENY9XCS0MAUENY9XCS0MAUE**