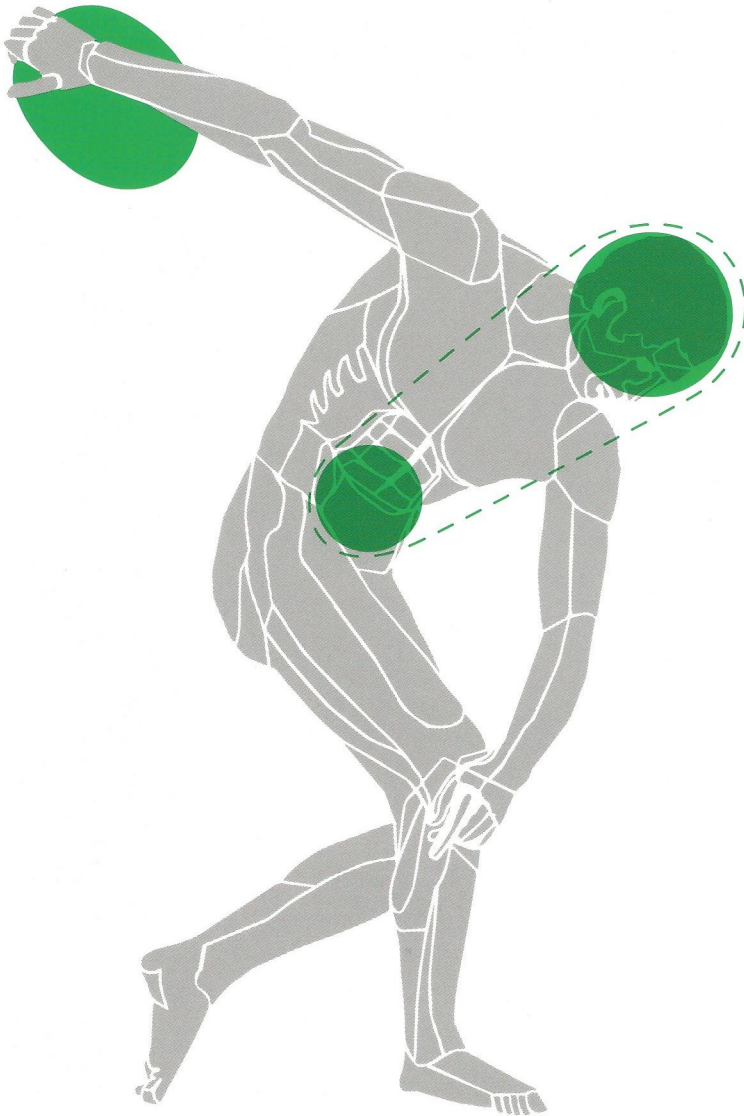


Olivier Bourquin

Cerveau(x) ?

Tout part de là !



Savoir nourrir son système nerveux, cérébral et entérique est la clef de toutes les performances ; c'est le gage d'une santé à toute épreuve, que l'on soit peu ou très sportif.

« J'ai souvent lu que les psys étaient plus cinglés que leurs patients, que s'ils avaient choisi ces études et cette profession, c'était pour trouver des réponses à leurs propres questionnements... »

Fort de sa propre expérience dans le milieu exigeant du sport de haut niveau, Olivier Bourquin conçoit l'approche de la santé et de la nutrition de manière globale et personnalisée.

Le succès de son précédent ouvrage, *La performance sur mesure*, a motivé l'auteur à nous faire partager son regard élargi et approfondi entre mode de vie, bien-être et psychologie où chaque élément est indissociable, à travers cette méthode.

Cerveau(x)? Tout part de là! s'applique à chacun de nous, sportifs ou soucieux de rester en forme. Olivier Bourquin, apporte des réponses à nos questions sur l'équilibre alimentaire à adopter pour conserver sa santé ou la retrouver par une grande diversité de recettes saines, énergétiques, savoureuses et faciles à réaliser, ainsi que des conseils basés sur l'analyse scientifique des réactions de notre corps à un dysfonctionnement métabolique.

ISBN-13: 978-288256-220-3



9 782882 562203