

SOMMAIRE

Introduction	4
Semaine 1 Un cerveau au top grâce à mon bien-être physique et mental.....	13
Semaine 2 Un cerveau au top grâce à mon assiette.....	35
Semaine 3 Un cerveau au top grâce à mes activités ludiques.....	55
Semaine 4 Un cerveau au top grâce à mon activité physique.....	77
Bilan	94

