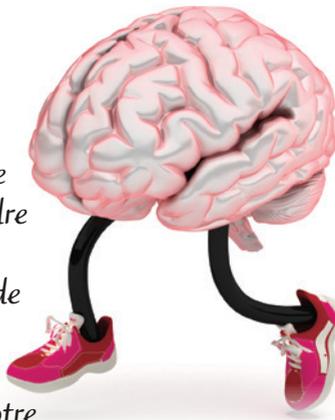


“La chose fondamentale pour apprendre à gagner du temps, c’est de comprendre comment fonctionne votre cerveau.”



pour visser la première et vous prendrez assurément plus de temps pour visser la première que pour visser la centième. Au fur et à mesure du déroulé de cette tâche répétitive vous serez plus habile et plus rapide. Si vous vous arrêtez au bout de la dixième vis pour répondre au téléphone, et que vous recommencez votre tâche... à nouveau, vous serez malhabile. Vous aurez besoin d’un temps de redémarrage pour retrouver la fluidité que vous aviez dans la réalisation de cette tâche. Votre cerveau repart du début dans sa réflexion. Il a besoin de réapprendre la tâche. Quand vous travaillez sur la continuité, le cerveau est lancé et reste au maximum de son efficacité pendant toute la durée de la tâche. Vous êtes de plus en plus rapide et efficace. C’est valable aussi pour tous types de tâches. Alors un conseil : éteignez votre téléphone et les alertes des réseaux sociaux quand vous vous attellez à une tâche, afin de vous concentrer uniquement sur ce que vous êtes en train de faire. En comprenant comment notre cerveau fonctionne de manière optimale, et en utilisant ces techniques, la productivité augmente de 500 % !

Une silhouette  
**AU TOP !**



PRODUIT NATUREL  
AVEC CONSERVATEURS  
NATURELS

CYTOLNAT® CYTOSLIM  
Crème aminçissante  
et raffermissante

- \* CENTELLA ASIATICA  
Raffermit et apaise
- \* BEURRE DE KARITÉ  
Nourrit et adoucit
- \* CAFÉINE (5 %)  
Déstocke les graisses et affine

Découvrez toute la gamme Cytolnat EN PHARMACIES  
Distributeur Exclusif : SAULE DOM - 06 90 40 79 36

## Mémoire & Concentration

- Optimiser la mémoire
- Améliorer les performances scolaires
- Améliorer la capacité d’attention



ÉTUDIANTS  
ADULTES  
& SENIORS

Existe aussi en boîte  
de 10 et 30 ampoules.

Pharm & Nature



En pharmacies et boutiques spécialisées

Distributeur exclusif : Sun International Connection - 05 90 84 40 82

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)