



Chassez le zombie qui est en vous

Comment doubler votre efficacité tout en boostant votre énergie au quotidien !

Les Ressources :

Les bracelets connectés (cf. Chapitre 5,6 & 7) :

- Jawbone Up : <http://b11.fr/jawbone>
- Fitbit Flex : <http://b11.fr/flex>

Applications pour analyser votre rythme de sommeil (cf. Chapitre 6) :

- iPhone - Sleep Cycle : <http://b11.fr/sleepcycle>
- Android - Sleep as Android : <http://b11.fr/sleepandroid>
- Windows Phone : <http://b11.fr/sleepmaster>

Lampes de luminothérapie (cf. Chapitre 6) :

Réveil/lampe Philips - HF3465/01 : <http://b11.fr/lumino>

Réveil Ultra-matinal (cf. Chapitre 6):

Le livre numérique *Réveil Ultra-Matinal* de Jean-Philippe Touzeau : <http://b11.fr/reveil>

Ressources complémentaires + cadeau :

Ma méthode *De L'Abandon à la réussite* : <http://formations.nicolaspene.fr/abandon-reussite>
Pour ne plus abandonner vos grands projets et développer votre concentration !

Cadeau : pour vous remercier d'avoir choisi cette formation, je vous offre 60,00 € sur cette formation. Le lien ci-dessus vous permettra d'accéder à cette offre spéciale.