

INDICE

PREFAZIONE di Luigi Turinese

INTRODUZIONE: COS'E' IL METODO WAL

CAP. 1 - CAMMINARE

CAP. 2 - LA NOVITA' DEL NUTRIMENTO MENTALE

CAP. 3 - RISCOPRENDO LA TERZA ETA'

CAP. 4 - QUALCHE ESEMPIO

CAP. 5 - IL "MANOVRATORE INTERNO" COME AMICO

CAP. 6 - COS'E' LA "FASE ZONA"?

CAP. 7 - IL CONTROLLO DELL'UMORE

CAP. 8 - RITMI CEREBRALI, EMOZIONI E PREVENZIONE

CAP. 9 - PREVENIRE L'ALZHEIMER

CAP. 10 - FEUERSTEIN E L'OTTIMISMO

CAP. 11 - PREVENIRE IL PARKINSON

CAP. 12 - METODO WAL, NASCITA NATURALE E AMBIENTE

CAP. 13 - IL METODO WAL PER L'INFANZIA

CAP. 14 - DIAGNOSI O VALUTAZIONE DI PERFORMANCES?

CAP. 15 - IL TEMPO PER IMPARARE, IL TEMPO PER GUARIRE

CAP. 16 - IL WAL, LA SCIENZA E LA FORMAZIONE

CAP. 17 - CAMMINARE SCALZI

CAP. 18 - IL WAL COME "WATER AND LEARN": NUOTARE

CONCLUSIONI

BIBLIOGRAFIA