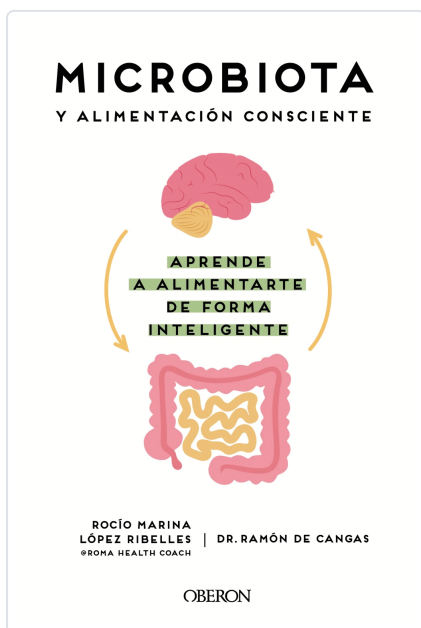


MICROBIOTA Y ALIMENTACION CONSCIENTE. APRENDE A ALIMENTARTE



LOPEZ RIBELLES, ROCIO MARINA / DE CANGAS

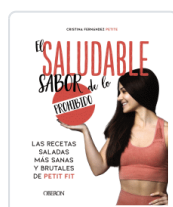
SINOPSIS

+Cómo alimentarse de forma inteligente? +Somos realmente lo que comemos, o somos lo que pensamos? +Sabías que tienes bacterias en el cerebro y que estas pueden condicionar tus preferencias a la hora de comer? En este libro, estas y otras muchas cuestiones son respondidas por los expertos quienes, a su vez, aportan eficaces herramientas a la hora de poner en práctica estos valiosos conocimientos en la vida diaria, íde la teoría a la práctica! Sin duda una lectura necesaria para conocer mejor nuestro cuerpo y asumir la responsabilidad que tenemos en todo lo que sucede dentro de él. Así, a lo largo de sus páginas, podrás hacer un fascinante recorrido por el interior de tu organismo descubriendo los microorganismos que cohabitan contigo, en tu intestino, boca y cerebro. A través de una apasionante y reveladora lectura nos adentraremos en el maravilloso e interesante mundo de los microorganismos que habitan nuestro cuerpo y conoceremos de forma fácil y sencilla cómo estos microscópicos organismos influyen en nuestro bienestar, salud e, incluso, estados de ánimo y toma de decisiones. Desde una visión científica basada en la evidencia, con un enfoque eminentemente práctico, se muestra y argumenta la importancia vital de la atención plena en nuestro bienestar físico y emocional y cómo la práctica de esta atención plena (mindfulness) y, más concretamente, el mindful eating (alimentación consciente) puede alterar positivamente algunos procesos vitales del organismo. Y es que cómo una persona se relaciona con los alimentos puede ser determinante para su salud y calidad de vida. ¡Por una microbiota consciente! ¡Por una nutrición inteligente! ...

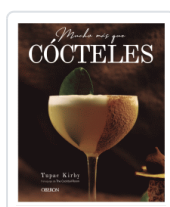


Editorial	OBERON
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788441545427
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	155x20 mm.
Peso	489
Precio (Imp. inc.)	18,50€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	24/03/2022

Títulos relacionados



SALUDABLE SABOR DE LO PROHIBIDO, EL FERNANDEZ PETITE, EVA CRISTINA



MUCHO MAS QUE COCTELES KIRBY, TUPAC



COCINA RICO TODOS LOS DIAS (VELOCIDAD CUCHARA) ARDA, ROSA



SPIRIT, THE EISNER, WILL