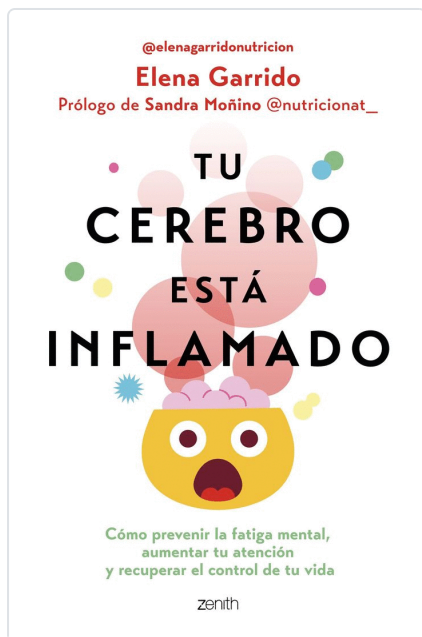


TU CEREBRO ESTÁ INFLAMADO (ZENITH)



GARRIDO DORADO, ELENA

SINOPSIS

Descubre las causas de la neuroinflamación, una afectación silenciosa que está detrás del envejecimiento prematuro del cerebro, y conoce las estrategias prácticas para revertirla. ¿Te cuesta concentrarte? ¿Te sientes agotado aunque duermas? ¿Se te olvidan las cosas más de lo normal? ¿Sufres cambios de humor sin motivo? Tranquilo, no estás atontado: estás neuroinflamado.

Se habla mucho de inflamación crónica, pero nadie te ha contado que tu cerebro también se inflama. La neuroinflamación es silenciosa, no duele, pero se siente: afecta tu memoria, tu estado de ánimo, tu energía y hasta tu forma de ver la vida. Si vives con niebla mental, fatiga constante, ansiedad, insomnio o bajones emocionales sin explicación, tu cerebro puede estar pidiendo ayuda sin que lo sepas.

En este libro pionero, Elena Garrido, nutricionista funcional y especialista en PNIE, te explica por qué la inflamación en el cerebro es el gran problema de salud del que nadie está hablando. Y, lo más importante, cómo revertirla. Descubrirás cómo la mala alimentación, el estrés y los tóxicos están influyendo en tu cerebro sin que lo sepas y qué puedes hacer para cambiarlo. Con un enfoque práctico y basado en la ciencia, este libro te ofrece las claves para reducir la neuroinflamación de raíz a través de la nutrición antiinflamatoria, la activación del nervio vago, la eliminación de tóxicos y el cuidado de las mitocondrias. Aprenderás a recuperar tu energía, claridad mental y bienestar cognitivo con herramientas sencillas que podrás aplicar desde hoy mismo....



Editorial	PLANETA
Materia	[VFJR] HACER FRENTE / ASESORARSE SOBRE LOS PROBLEMAS DEL NEURODESARROLLO
EAN	9788408306665
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	17/09/2025