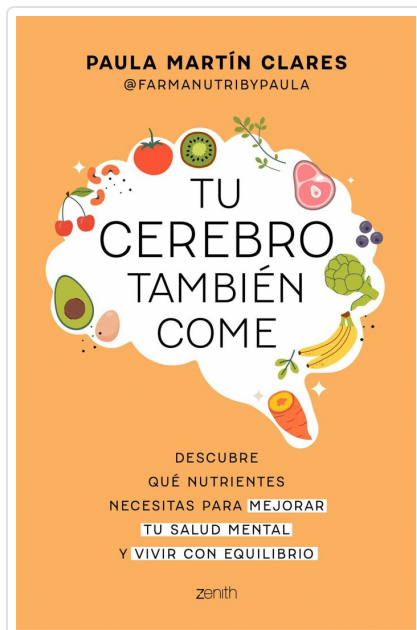


TU CEREBRO TAMBIÉN COME



CLARES MARTÍN, PAULA

SINOPSIS

Una guía clara y accesible para comprender cómo la alimentación influye en tu cerebro y aprender a cuidarlo con pequeñas decisiones diarias. Durante años hemos aprendido a separar cuerpo y mente, como si lo que comemos solo tuviera que ver con el peso, la estética o la salud física. Este libro conecta el intestino y el cerebro y explica, de forma clara y accesible, cómo lo que pones en tu plato afecta directamente a tu bienestar mental y emocional.

La farmacéutica y nutricionista Paula Martín Clares traduce la ciencia en pautas prácticas para que comprendas qué nutrientes y hábitos ayudan a calmar el sistema nervioso, estabilizar la energía, mejorar la concentración y favorecer un descanso reparador. Sin restricciones ni soluciones milagro, propone cambios cotidianos con un impacto real y sostenible.

Con recetas, menús semanales y consejos fáciles de aplicar, este libro es una invitación a escuchar tu cerebro, entender lo que necesita y recuperar el equilibrio. Porque cuidar tu cerebro empieza en el plato....



Editorial	PLANETA
Materia	<Genérica>
EAN	9788408321088
Status	Disponible
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	25/06/2026