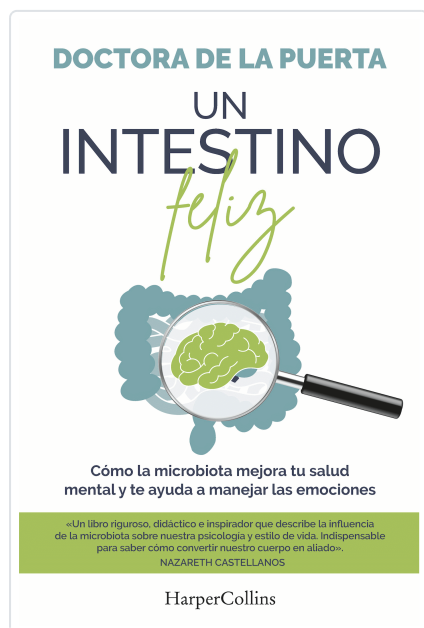


INTESTINO FELIZ. COMO LA MICROBIOTA MEJORA TU SALUD MENT



DE LA PUERTA, DOCTORA

SINOPSIS

+Sabías que existe una estrecha relación entre la felicidad y las bacterias de nuestro intestino? +Que un buen tránsito intestinal ayuda a tener una buena salud mental? +Que la microbiota tiene un papel fundamental en tu salud, en la prevención de enfermedades y que refuerza tu sistema inmunitario? La doctora de la Puerta, una de las mayores expertas en la materia, te ofrece la obra definitiva sobre la microbiota y demuestra, basándose en su dilatada experiencia clínica e investigación científica, la conexión que existe entre el intestino y el cerebro. En estas páginas conoceremos, de forma sencilla y llena de ejemplos prácticos, qué es realmente la microbiota, cómo podemos cuidarla y qué hábitos son necesarios para equilibrarla desde la alimentación, el ejercicio, el sueño, la digestión, el estrés, la inflamación. Un libro que mejorará tu salud y tus emociones; en definitiva, tu vida. La microbiota está desestabilizando el enfoque que tradicionalmente conectaba la salud mental solo con el cerebro. Hoy sabemos que la cabeza no es el único órgano cognitivo. Hay evidencias que indican que el intestino está permanentemente almacenando información, recordando, sintiendo y pensando por sí mismo. ...



Editorial	HARPER COLLINS IBERICA
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCIONES
EAN	9788491398974
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	140xx13 mm.
Peso	287
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/02/2023

Títulos relacionados

