

CAMBIA TU DIETA, CUIDA TU MENTE



Ede, Georgia

SINOPSIS

En este libro, tan provocador como revelador, la doctora Georgia Ede explica por qué casi todo lo que hasta ahora se nos ha dicho sobre las dietas que son saludables para el cerebro es incorrecto. Ede sostiene, a través de evidencia científica, que los superalimentos y dietas en las que prevalecen los vegetales y los cereales integrales con poca presencia de carne no son saludables para nuestra mente, y que este tipo de alimentación puede contribuir a desarrollar problemas de atención, cambios de humor o depresión. Cambiar tu dieta para cambiar tu mente nos aporta evidencia científica para comprender cómo, a través de una alimentación equilibrada y variada sin privaciones, podemos influir positivamente en nuestro estado de ánimo y en nuestra salud mental, así como la importancia de aprender a tomar mejores decisiones respecto a lo que comemos y lo que no. Además, este libro aporta claves para poder evaluarnos y detectar signos de resistencia a la insulina, una enfermedad metabólica silenciosa que le roba al cerebro la energía que necesita para prosperar. Gracias a una cuidadosa selección de dietas cetogénicas y moderadas en carbohidratos que podrás personalizar según tus preferencias alimentarias y objetivos de salud, este libro puede cambiar para siempre lo que creías sobre la alimentación saludable para tu cerebro....



Editorial	URANO
Materia	[VFMD] LA SALUD: DIETAS Y NUTRICIÓN
EAN	9788418714832
Status	Disponible
Páginas	480
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	20,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	17/06/2025