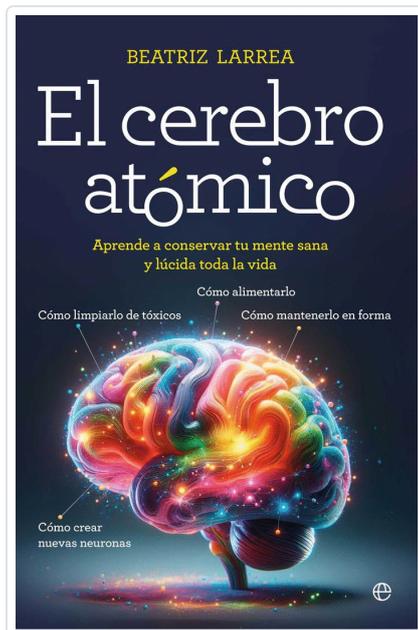


# CEREBRO ATÓMICO, EL



**Larrea, Beatriz**

## SINOPSIS

¿Quieres saber cómo disfrutar de una mente saludable y lúcida hasta los 100 años?

Los datos deberían servirte de advertencia: aumentan los casos de TDA, de depresión y ansiedad, y la probabilidad de sufrir demencia, Alzheimer (40.000 nuevos casos cada año en España), Parkinson (10.000) o cualquier otra enfermedad neurodegenerativa. ¿Eres consciente de los muchos cuidados que precisa tu cerebro para mantenerse sano?

**SÍ, ES POSIBLE PREVENIR ESAS PATOLOGÍAS.**

Beatriz Larrea, reputada investigadora de la nutrición, te explica cómo hacerlo en este libro excepcional, y proporciona un plan de acción basado en tres elementos esenciales:

? Alimentación ? Actividad ? Luz natural

No esperes. Tu cerebro necesita que lo cuides ya.

...



<b>Editorial</b>	ESFERA DE LOS LIBROS
<b>Materia</b>	[VFMD] LA SALUD: DIETAS Y NUTRICIÓN
<b>EAN</b>	9788410940918
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	296
<b>Tamaño</b>	230x150x16 mm.
<b>Peso</b>	313
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	20,90€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	11/06/2025