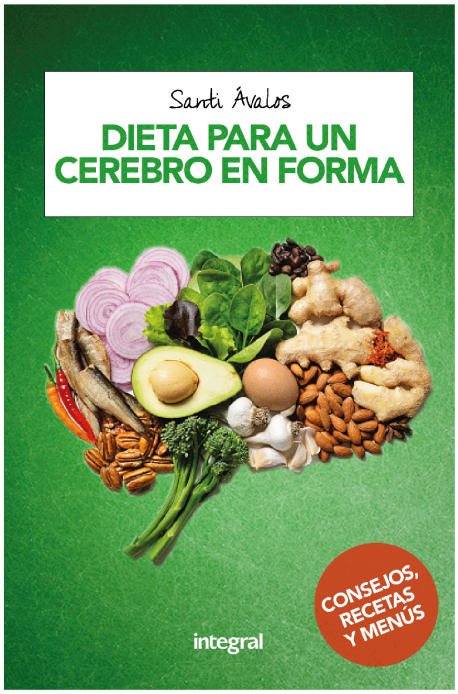

Santiago, Avalos Huertas

Dieta para un cerebro en forma

Autor: Santiago, Avalos Huertas

RBA Integral

ISBN: 978-84-9118-099-9 / Rústica / 176pp | 140 x 213 cm

Precio: $ 18.900,00

CÓMO COMBINAR LOS ALIMENTOS PARA POTENCIAR TU RENDIMIENTO DIARIO Para que nuestro cerebro esté siempre en
plena forma necesita que lo cuidemos al máximo, y la alimentación es una herramienta primordial para lograr su
funcionamiento óptimo. Muchas de las sustancias que requiere esta parte fundamental de nuestro cuerpo se consiguen a
través de la dieta. En esta obra innovadora, el nutricionista Santi Ávalos te descubre qué alimentos son los más
adecuados para enriquecer nuestro cerebro y cómo combinarlos de una forma equilibrada para conseguir los mejores
resultados. En Dieta para un cerebro en forma encontrás: -Información detallada sobre los nutrientes más beneficiosos
para nuestra mente -Consejos dietéticos adaptados a cada persona (estudiantes, embarazadas, personas de edad avanzada...
) -Un completo recetario para conseguir la combinaciones que potencien las funciones del cerebro -Qué alimentos y
bebidas deben evitarse para no perjudicar la salud de uno de nuestros órganos más vitales

CÓMO COMBINAR LOS ALIMENTOS PARA POTENCIAR TU RENDIMIENTO DIARIO Para que nuestro cerebro esté siempre en plena forma necesita que lo cuidemos al máximo, y la alimentación es una herramienta primordial para lograr su funcionamiento óptimo. Muchas de las sustancias que requiere esta parte fundamental de nuestro cuerpo se consiguen a través de la dieta.