



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: \$ 34.000,00

**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 encontrarás:

- 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.