

NUTRE TU CEREBRO. PSICONUTRICIÓN: LA REVOLUCIÓN EN SALUD MENTAL



FOND, GUILLAUME

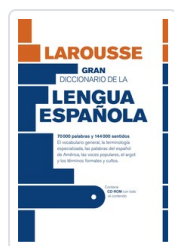
SINOPSIS

¿Sientes estrés, ansiedad, irritabilidad? ¿Tienes problemas de sueño?, ¿dificultades para concentrarte o motivarte? ¿Te deprimas con la llegada del otoño, cada vez que vuelves de vacaciones o incluso cada lunes? Si es así, es probable que ello se deba a una desnutrición de tu cerebro. Cuidamos la piel, el cuerpo, pero ¿qué hacemos para cuidar nuestro cerebro? El cerebro es la base de todo, es el órgano que determina nuestra experiencia de la realidad. Si está hambriento, es como si saliéramos en camiseta en invierno: nuestras emociones están a flor de piel, la más mínima contrariedad puede provocar una cascada de pensamientos negativos. En cambio, el ser humano más estable y feliz es aquel que no necesita nada, ya que su cerebro está bien alimentado. Desafiando los enfoques tradicionales de tratamiento de los trastornos mentales, la psiconutrición es una disciplina científica emergente que estudia la influencia directa de la alimentación y los nutrientes en el funcionamiento cerebral y emocional. Hoy en día, la alimentación por sí sola no puede proporcionar todos los aportes necesarios para nuestra salud. Por ello, los estudios científicos de prevención sugieren que una suplementación a partir de la mediana edad es recomendable para prevenir el envejecimiento del cerebro. Comprender los vínculos entre la alimentación y el origen de los trastornos mentales es el objetivo de Nutre tu cerebro. Aquí encontrarás un plan claro para:- Optimizar omega 3 (DHA/EPA), vitamina D3 y B9 activa.- Elegir suplementos útiles cuando la dieta no basta.- Afrontar los trastornos mentales y proteger la memoria y la concentración a cualquier edad. Con evidencias de ensayos clínicos y la experiencia como psiquiatra e investigador del Dr. Fond aprenderás a alimentar tu cerebro para sentirte mejor por dentro y por fuera. La psiconutrición puede cambiar una vida, ¡tu vida!...

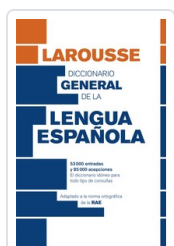


Editorial	LAROUSSE
Materia	DIETETICA Y NUTRICION
Colección	LAROUSSE
EAN	9791387520786
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	230x155x15 mm.
Peso	351
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Fecha de lanzamiento	20/03/2026

Títulos relacionados



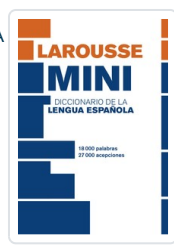
GRAN
DICCIONARIO DE LA
LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICCIONARIO
GENERAL DE
LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICCIONARIO
ESENCIAL LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICCIONARIO MINI
LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL