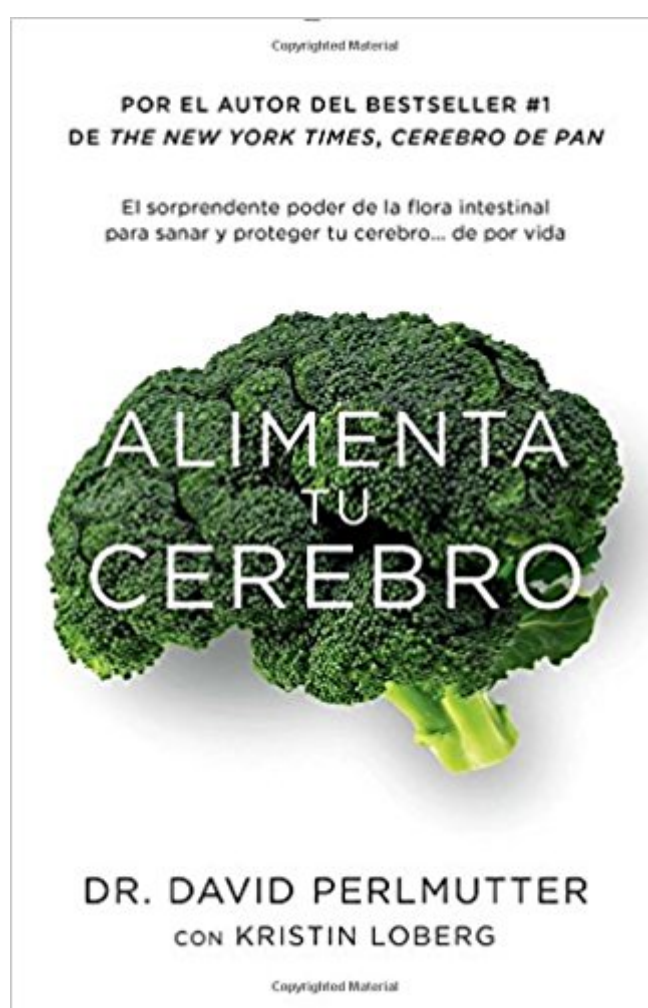


The book was found

Alimenta Tu Cerebro: El Sorprendente Poder De La Flora Intestinal Para Sanar Y Proteger Tu Cerebrode ...de Por Vida (Spanish Edition)



Synopsis

David Perlmutter, autor del bestseller *Cerebro de pan*, vuelve a la carga con un asombroso dato: la flora intestinal influye de manera directa en cada aspecto de nuestra salud vital, incluido el sistema nervioso. Recientes hallazgos científicos han demostrado que las bacterias que se encuentran en el intestino interactúan de manera sorprendentemente activa con el cerebro, influyendo así en su funcionamiento. En este libro, el doctor Perlmutter nos explica cómo la salud de nuestra flora intestinal llega a determinar nuestro apetito, nuestro estado de ánimo e incluso el riesgo de padecer déficit de atención, alzheimer y esclerosis múltiple, entre otros padecimientos. Ciertas decisiones aparentemente inofensivas, como tomar antibióticos, beber agua clorada, comer alimentos procesados e infestados de pesticidas o incluso un nacimiento por cesárea pueden causar cambios prolongados en nuestro microbioma y, por lo tanto, en la salud de nuestro cerebro. La buena noticia es que éste puede ser fácilmente rehabilitado y su condición óptima puede recuperarse a través de ciertos hábitos alimenticios que aprenderás en este libro, tan simples que no solamente te ayudarán a perder peso, sino a restaurar tu flora intestinal y a mejorar tu salud mental de por vida.

Book Information

Paperback: 368 pages

Publisher: Vintage Espanol; 1 edition (October 27, 2015)

Language: Spanish

ISBN-10: 1101969822

ISBN-13: 978-1101969823

Product Dimensions: 5.2 x 0.7 x 8 inches

Shipping Weight: 12.6 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.7 out of 5 stars See all reviews (10 customer reviews)

Best Sellers Rank: #221,847 in Books (See Top 100 in Books) #44 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Salud Personal #46 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición #48 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Pérdida de Peso

Customer Reviews

No he recibido el libro aún. Hace mucho tiempo que lo ordené. No lo puedo comentar todavía.

This is a very informative book. I have purchased it for several friends in Mexico

Excellent information, basic for everyone to know! comes along with recepies too.

Very good I'm still reading and enjoining

Excelente libro totalmente recomendado

[Download to continue reading...](#)

Alimenta tu cerebro: El sorprendente poder de la flora intestinal para sanar y proteger tu cerebrode ...de por vida (Spanish Edition) El cerebro obeso: Las claves para combatir la obesidad estÃfÂn en el cerebro (Spanish Edition) Alimenta tus Pedaladas - AlimentaciÃfÂn para Ciclismo: NutriciÃfÂn y Dietas para el Entrenamiento Ciclista (Spanish Edition) Cambia de hÃfÂbitos (ColecciÃfÂn Vital): Recupera tu salud, alimenta tu vida (Spanish Edition) SuperaciÃfÂn Personal - PNL: Reprograme su cerebro con PNL 2da EdiciÃfÂn - ProgramaciÃfÂn NeurolinguÃfÂstica, el manual de usuario del Cerebro: Manual con Patrones y tÃfÂcnicas de PNL (Spanish Edition) Alimentos Geneticamente Modificados: Cambiando la Naturaleza de la Naturaleza: Que necesita saber para proteger a usted mismo, a su familia y a nuestro planeta Tu Puedes Sanar Tu Vida: Spanish, 3-CD set! (Spanish Edition) Tu puedes sanar tu vida / You Can Heal Your Life (Spanish Edition) Los 100 mejores juegos de ingenio (ediciÃfÂn espaÃfÂola): Entrena tu cerebro para los negocios y la vida (Spanish Edition) CÃfÂmo invertir en su cerebro: Una guÃfÂa SharpBrains para mejorar su mente y su vida (Spanish Edition) EnCambio: AprendÃfÂ© a modificar tu cerebro para cambiar tu vida y sentirte mejor (Spanish Edition) PNL - 39 TÃfÂcnicas y Estrategias de ProgramaciÃfÂn Neurolinguistica para cambiar su vida y la de los demÃfÂs: SuperaciÃfÂn Personal: Las 39 tÃfÂcnicas mÃfÂs efectivas ... su Cerebro con PNL (Spanish Edition) ÃfÂ¿CÃfÂmo proteger sus inversiones financieras internacionales? (Spanish Edition) El poder curativo de la mente: TÃfÂcnicas prÃfÂcticas para gozar de buena salud y aumentar el poder mental (Spanish Edition) Tu Puedes Sanar Tu Vida [You Can Heal Your Life] Usted puede sanar su vida Borges y la memoria: Un viaje por el cerebro humano. De "Funes el memorioso" a la neurona de Jennifer (Spanish Edition) Ancestral: La sorprendente relaciÃfÂn entre las antiguas covolizaciones de Asia y AmÃfÂrica (Spanish Edition) La sorprendente genealogÃfÂa de mis tatarabuelos (Spanish Edition) AlimentÃfÂndose bien durante el cÃfÂncer / Eating Well Through Cancer (Spanish Edition)

[Dmca](#)