



PREVENIR Y REVERTIR LA RESISTENCIA A LA INSULINA PARA UN CEREBRO ÓPTIMO

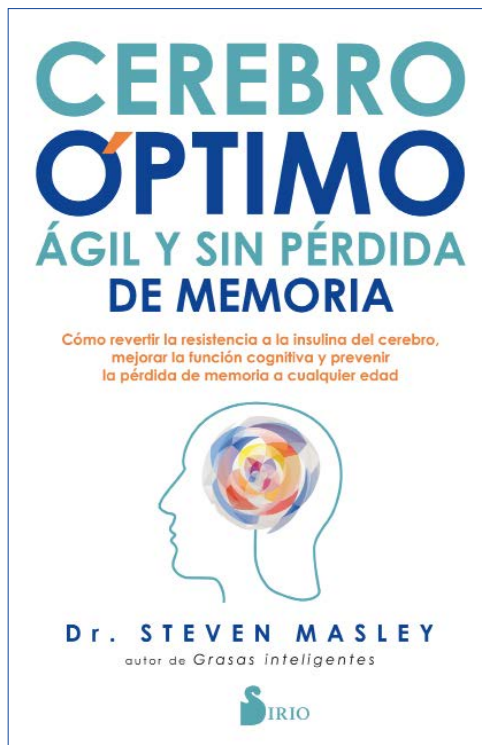


El autor

El **Dr. Steven Masley**, médico nutricionista, se ha dedicado al estudio de las enfermedades del corazón y el envejecimiento. Imparte clases en la Universidad del Sur de la Florida, el Eckerd College y la Universidad de Tampa. Es coautor del libro *Grasas Inteligentes* (Editorial Sirio).

Ha recibido premios de la Asociación Americana del Corazón, el Colegio Americano de Nutrición y la Academia Americana de Médicos de Familia. Importantes medios de comunicación, como Discovery Channel, se han hecho eco de su trabajo.

www.drmasley.com



Título: *Cerebro óptimo ágil y sin pérdida de memoria. Cómo revertir la resistencia a la insulina del cerebro, mejorar la función cognitiva y prevenir la pérdida de memoria a cualquier edad.*

Autor: Dr. Steven Masley

P. sin IVA: 16,30 €

Tamaño: 15 x 23 cm

IBIC (Materia): VXH

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788418000034

PVP: 16,95 €

Nº págs: 480 páginas

BISAC: VSPT

Categoría: A

CLAVES DE VENTA

- ✓ Aborda la **conexión** entre los niveles de azúcar en sangre y la demencia y pérdida de memoria.
- ✓ El alzhéimer, la demencia y el envejecimientos del cerebro son **temas de interés creciente**.
- ✓ Ofrece un **plan claro, realista y documentado** por la experiencia del autor.
- ✓ Obra de especial relevancia para lectores del reconocido neurólogo **David Perlmutter**.
- ✓ Incluye **recetas**.

TAGS

RESISTENCIA A LA INSULINA // AZÚCAR // DIABETES
PREDIABETES // OBESIDAD // COLESTEROL
INDICE GLUCÉMICO // CETOGENICA // PALEODIETA
COGNITIVO // DANIEL G. AMEN // CEREBRO
ALZHEIMER // DEMENCIA // ENVEJECIMIENTO
PARKINSON // TERCERA EDAD // INTELIGENCIA
MEMORIA // JASON FUNG // KETO // AYUNO
BRAINFOOD // NUTRICIÓN



9 788418 000034

Sinopsis

Hoy en día, la mayoría de nosotros conocemos el efecto negativo que tiene un elevado nivel de azúcar en sangre para la salud cardiovascular, sin embargo, muy pocos saben que la resistencia a la insulina daña gravemente el cerebro. Las investigaciones han demostrado que esta condición, que puede conducirnos a la diabetes, también puede provocar pérdida de memoria y demencia, e incluso ser el origen de la enfermedad de Alzheimer.

En *Cerebro óptimo, ágil y sin pérdida de memoria*, el doctor Masley ofrece las herramientas necesarias para revertir esta resistencia y detener el deterioro cerebral antes de que sea demasiado tarde. Un manual paso a paso para mejorar la función cognitiva y luchar contra la pérdida de memoria, e incluso reestablecerla, en el que nos propone la dieta y el estilo de vida que pueden conducirnos a la verdadera salud neurológica.

Además, encontrarás cincuenta deliciosas recetas, diseñadas para conseguir una salud física y mental óptima, ejercicios para evaluar tu función cognitiva, y mucho más.

Libros relacionados:

