

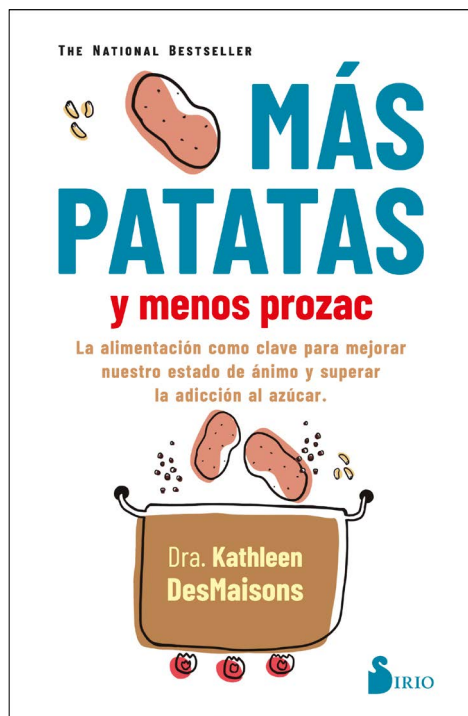


ALIMENTACIÓN: CLAVE PARA CAMBIAR LA QUÍMICA CEREBRAL Y MEJORAR NUESTRO BIENESTAR



La autora

La doctora **Kathleen DesMaisons** acuñó el término *sensibilidad al azúcar* y es la principal experta mundial en nutrición adictiva. Ha ayudado a miles de personas a superar este problema mediante la introducción de cambios en la dieta. Su libro más vendido, *Más patatas y menos Prozac*, profundiza y desmitifica procesos que son muy complejos y lo hace a través de su estilo cálido, compasivo y claro. La doctora DesMaisons tiene más de treinta años de experiencia trabajando en salud pública, nutrición y salud infantil. Vive en Albuquerque, Nuevo México.



Título: *Más patatas y menos Prozac*.

Subtítulo: *La alimentación como clave para mejorar nuestro estado de ánimo y superar la adicción al azúcar.*

Autora: Dra. Kathleen DesMaisons.

P. sin IVA: 13,41€

PVP: 13,95€

Tamaño: 15 x 23 cm

Nº págs: 312

THEMA: VF

BISAC: HEA048000

Encuadernación: Rústica

Categoría: A

ISBN: 9788418531040

CLAVES DE VENTA

- ✓ La **alimentación** puede ser la clave para cambiar la química de nuestro cerebro y mejorar nuestro bienestar psicológico y emocional.
- ✓ La **adicción al azúcar** es un trastorno desconocido y muy extendido.
- ✓ Ha cambiado la vida de miles de personas.
- ✓ Edición actualizada ampliada de esta obra pionera sobre **nutrición**.
- ✓ **Romper el círculo** vicioso de una alimentación que nos enferma y deprime.

TAGS

ALIMENTACIÓN // PSICOLOGÍA // BIENESTAR
TRASTORNOS // ADICCIÓN // NUTRICIÓN
BIOQUÍMICA // CEREBRO // INSULINA
SOBREPESO // FATIGA // ESTRÉS // ANSIEDAD
CANSANCIO // OBESIDAD // CARBOHIDRATOS
ALCOHOL // AZÚCAR // SENSIBILIDAD
INTOLERANCIA // ALERGIA



Sinopsis

La alimentación puede ser la clave para cambiar la química de nuestro cerebro y mejorar nuestro bienestar psicológico y emocional. Seguramente habrás leído o experimentado que existen determinados alimentos cuya ingesta provoca agotamiento y favorece el desequilibrio emocional, pueden incluso mermar nuestra autoestima y comprometer nuestro bienestar psicológico. Se trata sobre todo de alimentos que engordan y tienen un fuerte poder adictivo como el azúcar, los carbohidratos o el alcohol. ¿Has notado que no puedes resistirte a ellos? Es probable que seas una de las millones de personas sensibles al azúcar. La mayoría de quienes sufren este problema ni siquiera lo saben, continúan consumiendo grandes cantidades de estos alimentos y, por ende, acaban sufriendo las consecuencias. De hecho, su impacto bioquímico hace que aquellos que son sensibles al azúcar anhelan aún más estos productos, y el círculo vicioso, que puede durar años, provoca problemas de sobrepeso, fatiga crónica, depresión y adicciones en miles de personas. La doctora Kathleen DesMaisons investigó durante años y trató a cientos de pacientes hasta dar con la solución a este problema, el resultado es *Más patatas y menos Prozac*. Esta edición actualizada y ampliada del clásico bestseller, incluye autoevaluaciones y un programa efectivo y fácil de seguir para modificar la química del cerebro, superar con éxito la adicción al azúcar, perder peso y mejorar notablemente nuestra salud y bienestar.

Libros relacionados:

