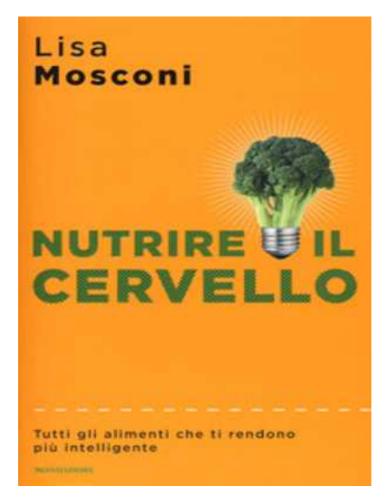
Tags: Nutrire il cervello. Tutti gli alimenti che ti rendono più intelligente libro pdf download, Nutrire il cervello. Tutti gli alimenti che ti rendono più intelligente scaricare gratis, Nutrire il cervello. Tutti gli alimenti che ti rendono più intelligente epub italiano, Nutrire il cervello. Tutti gli alimenti che ti rendono più intelligente torrent, Nutrire il cervello. Tutti gli alimenti che ti rendono più intelligente leggere online gratis PDF

Nutrire il cervello. Tutti gli alimenti che ti rendono più intelligente PDF

Lisa Mosconi



Questo è solo un estratto dal libro di Nutrire il cervello. Tutti gli alimenti che ti rendono più intelligente. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Lisa Mosconi ISBN-10: 9788804687207 Lingua: Italiano Dimensione del file: 4650 KB

DESCRIZIONE

Autorevoli studi scientifici hanno da tempo appurato che nell'insorgenza di numerose malattie neurodegenerative, come la demenza precoce o senile, il ruolo della genetica è assai meno significativo di quanto si pensasse: per la grande maggioranza della popolazione, infatti, molto più rilevanti come fattori di rischio sono svariate patologie e lo stile di vita, comprese quindi le abitudini alimentari. Ma se il benefico effetto di una corretta alimentazione sullo stato di salute psicofisica generale è ormai un dato acquisito, ancora poco noti sono i suoi specifici influssi sull'attività cerebrale. Per colmare tale lacuna, la neuroscienziata e nutrizionista Lisa Mosconi ha elaborato i risultati delle più recenti ricerche nel campo della prevenzione dell'Alzheimer, giungendo a sfatare molti luoghi comuni sui cibi che fanno bene (o male) al cervello e a proporre un percorso alimentare innovativo che, oltre a migliorare le performance cognitive, riduce il rischio di cardiopatie, diabete e disfunzioni metaboliche. In un linguaggio semplice ed empatico, l'autrice espone le tre «mosse» vincenti per massimizzare l'energia cerebrale e ritardare il più possibile il deterioramento delle facoltà cognitive: 1) capire di quali nutrienti necessitano le cellule cerebrali, 2) scoprire quali cibi ne contengano la maggiore quantità e 3) osservare alcune raccomandazioni elementari. E se anche in questa dieta ad hoc per il cervello sono presenti ovviamente divieti e limitazioni, non mancano le piacevoli sorprese, come l'opportunità di esplorare nuove combinazioni di sapori grazie a una serie di ricette che spiegano come cucinare piatti gustosi e leggeri, o il ricchissimo test, articolato in 80 domande, che consente a ogni lettore di verificare quanto il proprio stile alimentare sia lontano da quello ideale e prendere i dovuti provvedimenti. Perché, una volta resi consapevoli da queste pagine dell'importanza della posta in gioco - potenziare le capacità mentali nel lungo periodo, minimizzare i vuoti di memoria, prevenire il declino cognitivo, ridurre il rischio di Alzheimer -, le rinunce a tavola non verranno vissute come dolorosi sacrifici, ma come uno dei modi più concreti e adulti di volersi bene.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Nutrire il Cervello - Libro Tutti gli alimenti che ti rendono più intelligente. Autore: Lisa Mosconi Editore: Mondadori Libro - Pag 336 - Aprile 2018. € 19,00

Nutrire il cervello. Tutti gli alimenti che ti rendono più intelligente Mosconi Lisa edizioni Mondadori collana Sentieri, 2018

Nutrire il cervello. Tutti gli alimenti che ti rendono più intelligente, Libro di Lisa Mosconi. Sconto 15% e Spedizione con corriere a solo 1 euro. Acquistalo su ...

NUTRIRE IL CERVELLO. TUTTI GLI ALIMENTI CHE TI RENDONO PIÙ INTELLIGENTE

Leggi di più ...