

# ALIMENTOS PSICOLOGICOS

Cuáles potencian o limitan tu mente



RUBÉN GONZÁLEZ

Rubén González

## Alimentos psicológicos: Cuáles potencian o limitan tu mente. (Spanish Edition)



[continue reading](#)

¿Somos lo que comemos? Muchas veces hemos oído esta frase en el pasado, y sin embargo parece que no nos la terminamos de creer a raíz de ver lo que comemos. Ciertos alimentos estimulan partes de nuestro cerebro relacionadas con la ansiedad, el estrés o la adicción, como si de una droga se tratara. En este libro aprenderás qué alimentos child, cómo lo hacen, y cómo evitarlo. La comida, la ansiedad y altibajos emocionales Lo que comemos influye directamente sobre nuestro estado emocional. Te invito a hacerte estas preguntas y encontrar su respuesta en este libro. ¿Crees que el cansancio que arrastras tampoco? ¿Crees que la comida únicamente te hace perder un ganar par de kilos? ¿Crees que la ansiedad no tiene nada que ver con lo que comes? Etiquetas: Alimentación, saludable, dieta, paleo, paleolítica, aditivos, mente, cerebro, azúcar, adicción, cocaína, gluten, dopamina, perder peso, kilos, fitness revolucionario, proteínas, grasas, hidratos de carbono



[continue reading](#)

El libro es de fácil lectura, pero cuando se ...Se lo recomiendo a jóvenes para que inicien un nuevo estilo de alimentación sana y saludable. Se hecha de menos una revisión más científica de la bibliografía sobre el tema. El título es bastante pretencioso con respecto a lo que expresa el libro, se limita a dar una conexión general entre hormonas y alimentos, explicación bastante sencilla y reduccionista. Alimentos psicológicos Escrito de forma clara y comprensible, este libro contiene información para asegurarnos salud física y mental. Cada día se ve más en nuestras escuelas situaciones en nuestros niños por deficiencia de atención, memoria y enfoque, por lo que los padres deben estar más atentos a lo que sus hijos ingieren diariamente. Este libro será una llamada de atención a todos MUY INTERESANTE PERO UNAS PAGINAS MAS, QUE AGREGARAN UN . Me gustó mucho este libro. Muy bien Ayuda con facilidad a entender algunos por que de nuestro día a día gracias una breve lectura muy digerible y oportuna Excelente información Un cordial saludo desde Puerto Rico, hacía falta un libro educativo como el de Alimentos Psicológicos. MUY INTERESANTE PERO UNAS PAGINAS MAS, QUE AGREGARAN UN POCO DE EXPLICACIONES, SIN HACERLO UN TRATADO DE ALIMENTACION LO HUBIERAN HECHO MAS COMPLETO. Atrévete ! Me gustaría que sustentara los hechos que menciona a lo largo de las páginas con estudios científicos y/o sociológicos realizados para poder parecer más investigación que opinión personal. Espero que se tome de la mejor manera mi comentario, sin más! Hace recomendaciones tanto de los alimentos dañinos como de los apropiados para el buen funcionamiento del cerebro. Recomendando su lectura para concienciarnos de nuestros malos hábitos alimenticios. Estoy en la tercera edad y me personalmente es muy valioso. Lo recomiendo. Me ha sido muy útil esta información. Excelente libro. Y que no es tarde para cambiarlos. IGUALMENTE Me personalmente PARECIO MUY INTERESANTE Y LO HE RECOMENDADO Buen libro - Alimentos Psicológicos En general la mayoría de los temas tratados en esta obra del autor me personalmente parecieron interesantes y muy generales. El libro será sumamente interesante e instructivo. Muy buen libro. El libro es de fácil lectura, pero cuando se supone que va a concretar, termina dando consejos muy generales. En esa etapa de la vida es cuando nuestro cerebro debe funcionar a la perfección pues será la base para prepararse para la vida. Consigo y preciso. Alimentos psicológicos Explica muy bien el comportamiento del cuerpo y la mente, producto de la alimentación. Suerte y mucho éxito. Dieta para la oficina Me personalmente ayudó a entender la importancia de una sana alimentación y el impacto que esta tiene en mi desarrollo y mantenimiento cognitivo. Aprendí mucho de este libro y más que nada que alimentos son los mejores para tener un buen rendimiento. Y sobre que no ingerir mucho para no tener problemas de salud . 100% Recomendado.. Me parece genial tener este tipo de literatura que te ayuda a conseguir una vida más saludable.. Estupendo libro. Para su familia y para usted mismo que me está leyendo. Para saber cómo alimentarse sanamente sin pasar hambre Es un buen libro, contiene buenos consejos para una alimentación sana, solo me pareció reducido Gracias Basico Muy buen libro. Ideal para personas que buscan en la alimentación un preventivo a enfermedades mentales o que deben adaptar su dieta al trabajo de oficina. Muy bueno. Lo recomiendo como una buena lectura Fácil de asimilar y entender. El libro es muy sencillo pero a la vez completo.



[continue reading](#)

download free Alimentos psicológicos: Cuáles potencian o limitan tu mente. (Spanish Edition) ebook

download free Alimentos psicológicos: Cuáles potencian o limitan tu mente. (Spanish Edition) djvu

[download free The Healing Powers Of Epsom Salt: Beginners Guide To DIY Epsom Salt Natural Remedies For Health, Beauty and Home txt](#)

[download free The One-Minute Gratitude Journal ebook](#)

[download Makeup Artist Eye Charts \(The Beauty Studio Collection\) fb2](#)