

ediciones  
**Lectio**

Varios Autores

## La cocina de la memoria

### Alimentos y recetas para cuidar tu cerebro

Se estima que 1 de cada 10 personas mayores de 65 años padece algún tipo de demencia. El deterioro cognitivo y la pérdida de memoria son los primeros signos que se manifiestan, pero los primeros cambios que tienen lugar en el cerebro ocurren muchos años antes. Para poder funcionar de manera óptima, nuestro cerebro necesita determinados nutrientes. Por eso, la alimentación es uno de los principales factores de riesgo que podemos cambiar para mantener sano el cerebro y prevenir la pérdida de memoria. Además, desde hace unos años conocemos la relación entre el cerebro y la microbiota intestinal. Descubre cuáles son los nutrientes neurosaludables, los mejores alimentos para tu cerebro y cómo cocinarlos. En este libro encontrarás también otras recomendaciones para mejorar tu memoria, ya sea para favorecer un envejecimiento cerebral saludable o para estudiar mejor.



Editorial	Lectio
Colección	Sensaciones
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	176
Tamaño	240x170x15 mm.
Peso	453
Idioma	Español
Tema	Gastronomía
EAN	9788418735332
PVP	19,95 €
PVP sin IVA	19,18 €


**9788418735332**