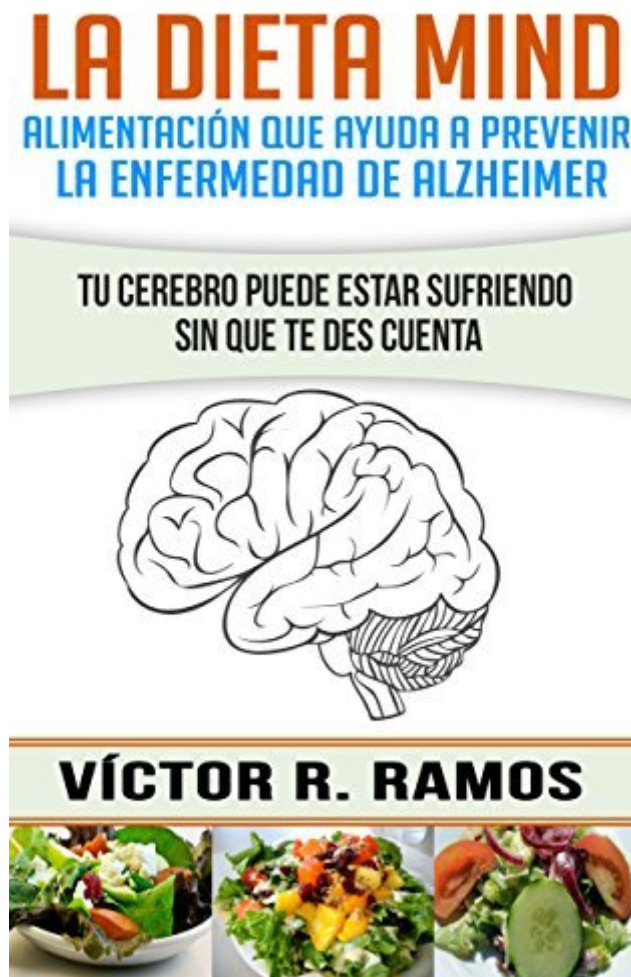


La dieta MIND, alimentación que ayuda a prevenir la enfermedad de Alzheimer: Tu cerebro puede estar sufriendo sin que te des cuenta



Fecha de publicación: 8 febrero, 2016

Autor: Víctor R. Ramos

Longitud de impresión: 118

Idioma: Español

PDF

Muy probablemente tu cerebro está sufriendo en este instante y no tienes manera de saberlo ni él de decírtelo, hasta cuando el daño es irreversible.

La alimentación reciente nos está conduciendo a todo tipo de problemas de

salud: obesidad, cáncer, diabetes y enfermedades cardiovasculares, habiendo una creciente evidencia de que también desencadena la enfermedad de Alzheimer, actualmente vista por algunos investigadores, como otra forma de diabetes, tema de actualidad que aborda este libro.

¿Qué hacer? Las campañas de concientización para llevar una dieta saludable han tenido un éxito limitado. Muchas personas siguen, la dieta de moda, pero la mayoría lo hacen por motivos estéticos o por problemas de salud.

Algunos regímenes alimenticios populares como la dieta Mediterránea y la dieta DASH se enfocan especialmente en prevenir afecciones cardiovasculares e hipertensión.

¿Y qué decir del cerebro?, abandonado a su suerte, a merced de nuestros malos hábitos de alimentación, de conservadores, del exceso de azúcares y grasas, de contaminantes ambientales y todo esto ocurre porque nuestro cerebro no se queja, no tiene receptores del dolor, por lo que no estamos conscientes de su sufrimiento y deterioro hasta que ya es demasiado tarde.

Es tiempo de cuidar nuestro cerebro y evitar que falle antes que el resto de nuestro cuerpo con una dieta sana, preservando su salud y buen funcionamiento.

En “ La dieta MIND, Alimentación que Ayuda a Prevenir la Enfermedad de Alzheimer ” encontrarás de una manera sencilla, dirigida al público en general, qué es Alzheimer causas, síntomas del Alzheimer, entre otros, así como una estrategia de alimentación para la vida diaria. Una dieta fácil de seguir, basada en los últimos estudios científicos, que mejora tu salud en general y reduce de manera dramática el riesgo de contraer el Alzheimer

Alzheimer síntomas.

<http://yep.pm/JZXIQm2i5/qHwp19Jvu.pdf.rar>

