

Alimentos psicológicos: Cuáles potencian o limitan tu mente.

ALIMENTOS PSICOLOGICOS

Cuáles potencian o limitan tu mente



RUBÉN GONZÁLEZ

Fecha de publicación: 17 octubre, 2015

Autor: Rubén González

Longitud de impresión: 46

Idioma: Español

PDF

PROMOCIÓN DE LANZAMIENTO

¿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.

¿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? ¿Crees que el cansancio que arrastras tampoco? Te invito a hacerte estas preguntas y encontrar su respuesta en este libro.

La comida, la ansiedad y altibajos emocionales

Lo que comemos influye directamente en nuestro estado emocional. 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 son, cómo lo hacen, y cómo evitarlo.

Etiquetas: Alimentación, saludable, dieta, paleo, paleolítica, aditivos, mente, cerebro, azúcar, adicción, cocaína, gluten, dopamina, perder peso, kilos, fitness revolucionario, proteínas, grasas, hidratos de carbono

<http://yep.pm/OhtBFsli5/dwjrBrSZc.pdf.rar>