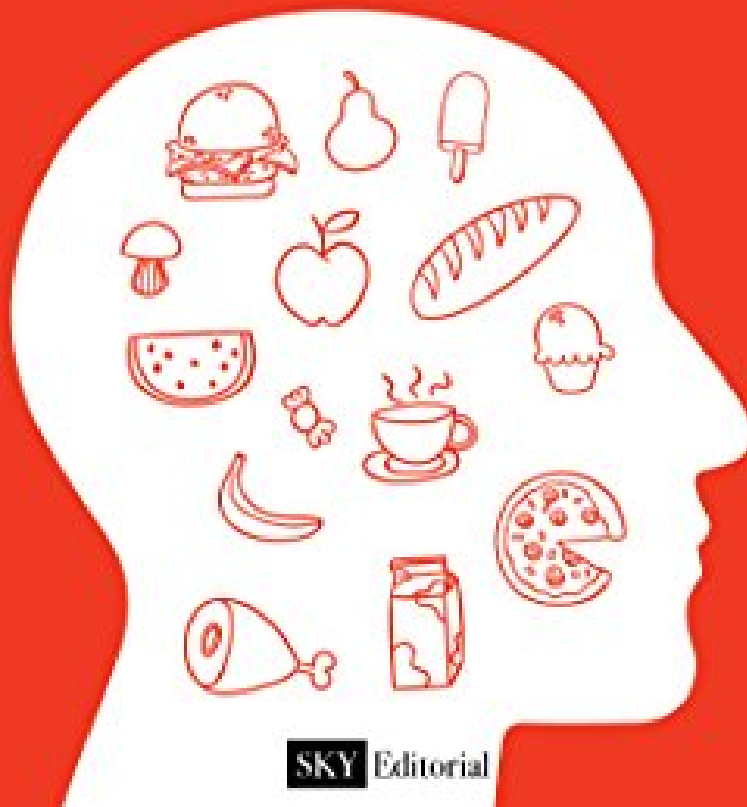


Comida Mental: Cómo los alimentos influyen tus decisiones

· Rubén González ·

# COMIDA MENTAL

Cómo los alimentos influyen tus decisiones



Fecha de publicación: 21 diciembre, 2016

Editor: Sky Editorial

Autor: Rubén González Monreal

Longitud de impresión: 82

Idioma: Español

¡Despierta! ¿Sabías que lo que comes modifica tu conducta y altera tus decisiones drásticamente?.

Puedes seguir creyendo que el karma y el azar son cosas que existen en este planeta. Posiblemente sí. Puedes seguir pensando que las cosas suceden por casualidades lejanas a tu radio de acción. Posiblemente también. Pero si has aterrizado aquí es porque realmente crees en ti. Porque tienes fe en lo que buscas o en lo que sea que quieras aprender. Sabes que estar leyendo esto puede acercarte a eso que quieres y eso no es karma o azar, eso es determinación.

Sea el motivo que sea el que te haya traído hasta aquí, lo que está claro es que los alimentos que consumes a diario ejercen un poder brutal en la gestión de tus decisiones. Tanto a corto, medio y a largo plazo. Tomar acción cuando no sientes que tienes el control de tu mente es estúpido, pero desafortunadamente muchas personas toman decisiones sin ser conscientes de lo que realmente quieren para ellas mismas.

En este libro vas a aprender a reconocer el verdadero efecto que tienen en ti los alimentos que decides comer a diario. Esta vez, de manera detallada, comprueba por qué la comida que consumes influye en la gestión de tus emociones, impactando en tus decisiones cotidianas. Visualiza y siente mediante la práctica, la fuerza que ejercen ciertos alimentos cotidianos en tu fisiología corporal y mental.

—

INCLUYE 10 RECETAS SALUDABLES

—

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/6f1Myrei5/jeZJwEmXA.pdf.rar>