

The book was found

# Alimentos Psicológicos: Cuáles Potencian O Limitan Tu Mente. (Spanish Edition)

## ALIMENTOS PSICOLOGICOS

Cuáles potencian o limitan tu mente



RUBÉN GONZÁLEZ



## Synopsis

**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

## Book Information

File Size: 1398 KB

Print Length: 46 pages

Publication Date: October 17, 2015

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B016TGZP8A

Word Wise: Not Enabled

Lending: Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #23,179 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #1 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Medicina #2 in Books > Libros en español > Ciencia #2 in Books > Libros en español > Medicina

## Customer Reviews

El libro es de fácil lectura, pero cuando se supone que va a concretar, termina dando consejos muy generales. 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.

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 es una llamada de atención a todos

Explica muy bien el comportamiento del cuerpo y la mente, producto de la alimentación. Hace recomendaciones tanto de los alimentos dañinos como de los apropiados para el buen funcionamiento del cerebro.

Es un tema muy interesante y curioso, la verdad es que nunca había pensado que la comida pudiera afectar nuestros sentimientos y acciones... Me ha hecho reflexionar bastante, también voy a poner en práctica algunos de los consejos prácticos que aparecen en el libro

La lectura de este libro me permitió ser un poco más consciente de la manera en que nos alimentamos. Definitivamente una guía general que nos ayuda a cambiar nuestros hábitos. Me gustaría que para las próximas ediciones se incluyeran recetas con base a las recomendaciones de los alimentos que están en el libro. Gracias.

Muy buen libro. Es un resumen de bastante completo de lo que debes o no comer para mejorar tus estados de ánimo. Lo recomiendo..

Genial, muy bueno, hay que saber lo que comemos y como nos afecta.

It's an interesting book

[Download to continue reading...](#)

Alimentos psicológicos: ¿Cuáles potencian o limitan tu mente. (Spanish Edition) Tecnología de los alimentos. Vol. I: Componentes de los alimentos y procesos: Vol.1 (Ciencias químicas. Tecnología bioquímica y de los alimentos) (Spanish Edition) Tecnología de los alimentos. Vol. II: Alimentos de origen animal: Vol.2 (Ciencias químicas. Tecnología bioquímica y de los alimentos) (Spanish Edition) LA MENTE SUBCONSCIENTE - DESARROLLO PERSONAL: Como usar el poder oculto de tu mente para alcanzar tus metas y como reprogramar tu mente subconsciente (Crecimiento ... Superación Personal) (Spanish Edition) Historia de la Masonería en los Estados Unidos: ¿Qué es la masonería? ¿Cuándo se fundó? ¿Cuál es su poder? ¿Qué personajes de la historia y la actualidad son masones? (Spanish Edition) Manual De

Evaluación Y Tratamientos Psicológicos El Campo de Batalla de la Mente: Ganar la Batalla en su Mente (Spanish Edition) El futuro de nuestra mente: El reto científico para entender, mejorar, y fortalecer nuestra mente (Spanish Edition) El poder del pensamiento flexible: De una mente rígida, a una mente libre y abierta al cambio (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) Traites sur le commerce de Josiah Child: Avec les remarques inédites de Vincent de Gournay : texte integral d'après les manuscrits conservés a ... (Economic research series) (French Edition) Mémoire sur les Carmathes du Bahreïn et les Fatimides 100 problemas de física cuántica / 100 Quantum Physics problems (Cien Problemas / 100 Problems) (Spanish Edition) 50 cosas que hay que saber sobre física cuántica (Spanish Edition) Del mundo cuántico al universo en expansión: 0 (Sección de Obras de Ciencia y Tecnología) (Spanish Edition) Física cuántica para filósofos: 0 (Colec. La Ciencia Para Todos) (Spanish Edition) ¿Por qué no comprendes ni la relatividad ni la física cuántica?: El modelo estándar de partículas a la luz de la relatividad (Spanish Edition) ¿Cuánto pesa el alma?: Cómo algunos experimentos descabellados han dado lugar a descubrimientos excepcionales (Spanish Edition) Física cuántica y Reflexoterapia: Técnica mejorada para el masaje de los pies (Tratamiento natural nº 44) (Spanish Edition) ¿Cuándo comenzar el cielo?: Esta es la historia de Ben Breedlove (Spanish Edition) Ecografía abdominal. Cómo, por qué y cuándo (Spanish Edition)

[Dmca](#)