



Dieta da Mente (Em Portuguese do Brasil)

David Perlmutter



Download



Online Lesen

Dieta da Mente (Em Portuguese do Brasil) David Perlmutter

Prepare-se para descobrir a verdade sobre os efeitos do trigo, do açúcar e dos carboidratos sobre o seu cérebro. Em A dieta da mente, David Perlmutter apresenta uma descoberta que há muito tempo tem sido escondida pela literatura médica: os carboidratos podem destruir seu cérebro. Até mesmo aqueles considerados "saudáveis", como os grãos integrais, podem causar demência, déficit de atenção, epilepsia, ansiedade, enxaquecas, depressão, redução da libido e muito mais. Inovador e oportuno, A dieta da mente mostra que o destino do seu cérebro não está na sua genética. Está naquilo que você come. Misturando pesquisas de ponta e histórias reais de transformação, David Perlmutter explica por que uma dieta rica em "gorduras boas" é ideal para o corpo e poderá fazê-lo emagrecer sem voltar a engordar. O revolucionário programa de quatro semanas proposto neste livro aponta o caminho para se manter o cérebro saudável, vibrante e aguçado - sem medicamentos. Com recomendações fáceis de seguir, receitas deliciosas e metas semanais, o plano de ação de Perlmutter prova que você pode assumir o controle de seus genes, recuperar o bem-estar e manter a saúde e a vitalidade por toda a vida.[...]



[Download Dieta da Mente \(Em Portuguese do Brasil\) ...pdf](#)



[Online Lesen Dieta da Mente \(Em Portuguese do Brasil\) ...pdf](#)

Dieta da Mente (Em Português do Brasil)

David Perlmutter

Dieta da Mente (Em Português do Brasil) David Perlmutter

Prepare-se para descobrir a verdade sobre os efeitos do trigo, do açúcar e dos carboidratos sobre o seu cérebro. Em *A Dieta da Mente*, David Perlmutter apresenta uma descoberta que há muito tempo tem sido escondida pela literatura médica: os carboidratos podem destruir seu cérebro. Até mesmo aqueles considerados "saudáveis", como os grãos integrais, podem causar demência, déficit de atenção, epilepsia, ansiedade, enxaquecas, depressão, redução da libido e muito mais. Inovador e oportuno, *A Dieta da Mente* mostra que o destino do seu cérebro não está na sua genética. Está naquilo que você come. Misturando pesquisas de ponta e histórias reais de transformação, David Perlmutter explica por que uma dieta rica em "gorduras boas" é ideal para o corpo e poderá fazê-lo emagrecer sem voltar a engordar. O revolucionário programa de quatro semanas proposto neste livro aponta o caminho para se manter o cérebro saudável, vibrante e aguçado - sem medicamentos. Com recomendações fáceis de seguir, receitas deliciosas e metas semanais, o plano de ação de Perlmutter prova que você pode assumir o controle de seus genes, recuperar o bem-estar e manter a saúde e a vitalidade por toda a vida.[...]

Downloaden und kostenlos lesen Dieta da Mente (Em Portuguese do Brasil) David Perlmutter

Einband: Taschenbuch

Download and Read Online Dieta da Mente (Em Portuguese do Brasil) David Perlmutter #BDFQGV197M8

Lesen Sie Dieta da Mente (Em Portuguese do Brasil) von David Perlmutter für online ebook Dieta da Mente (Em Portuguese do Brasil) von David Perlmutter Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Dieta da Mente (Em Portuguese do Brasil) von David Perlmutter Bücher online zu lesen. Online Dieta da Mente (Em Portuguese do Brasil) von David Perlmutter ebook PDF herunterladen Dieta da Mente (Em Portuguese do Brasil) von David Perlmutter Doc Dieta da Mente (Em Portuguese do Brasil) von David Perlmutter Mobipocket Dieta da Mente (Em Portuguese do Brasil) von David Perlmutter EPub