



Księga zdrowia mózgu

Cena	59.50 zł
Dostępność	produkt dostępny
Numer katalogowy	9788382720945
Kod EAN	9788382720945
Producent	Vital
Autor	Carol Dolman David Perlmutter

Opis produktu

Wiele osób sądzi, że słabnięcie umysłu wraz z wiekiem jest w pełni naturalnym procesem. Ludzie ci żyją również w przekonaniu, że codzienne zapominanie błahych czynności jest czymś, co wolno bagatelizować. Istnieje również przeświadczenie, że schorzenia neurodegeneracyjne, takie jak udar mózgu, choroba Alzheimera czy Parkinsona, są czymś w pewnym wieku nieuchronnym. Autor tej książki nie tylko obala powyższe tezy, ale jednocześnie daje w stu procentach skuteczną receptę na zdrowy i w pełni sprawny umysł aż do późnej starości.

Za jakość publikacji odpowiadają bestsellerowi autorzy New York Timesa. Dr David Perlmutter to także członek Amerykańskiego Kolegium ds. Żywienia, specjalista neurolog, lider w dziedzinie medycyny komplementarnej oraz twórca międzynarodowego hitu wydawniczego „Aktywuj pełną moc mózgu”. Autorzy wyjaśniają, dlaczego codzienne problemy z pamięcią – zapodzieranie kluczyków do samochodu, zapominanie imion, utrata koncentracji podczas spotkań – są poważnymi sygnałami ostrzegającymi o obciążeniu mózgu. Jednocześnie proponuje prosty program rozwiązania tych problemów.

Z tej publikacji dowiesz się, jak stworzyć zdrowszy mózg dzięki odpowiedniemu odżywianiu, zmianie stylu życia i gimnastyce tego organu. Nauczysz się także unikać neurotoksyn ukrytych w Twojej domowej apteczce, środkach czystości i jedzeniu. Za pomocą rewizji stylu życia, quizów, ćwiczeń usprawniających pracę mózgu i unikalnego, trzystopniowego programu żywienia oraz suplementacji wyeliminujesz powstałe dotychczas uszkodzenia i przywrócisz młodzieńczą bystrość umysłu. Zdrowy mózg przez całe życie!

liczba stron: **384**
format: **14.5x20.5cm**
oprawa: **miękka**