

The book was found

Cerebro De Pan (Spanish Edition)

BESTSELLER #1 de *THE NEW YORK TIMES*

La devastadora verdad sobre los efectos
del trigo, el azúcar y los carbohidratos
(y un plan de 30 días para remediarlo)



DR. DAVID PERLMUTTER
KRISTIN LOBERG



Synopsis

En este libro revolucionario, que conquistó rápidamente el primer puesto de todas las listas de los más vendidos en Estados Unidos, el renombrado neurologo David Perlmutter destapa un tema que ha estado enterrado en la literatura médica por demasiado tiempo: los carbohidratos están destruyendo nuestro cerebro. Y no solo los carbohidratos malos: también los carbohidratos saludables, como los granos enteros, pueden causar demencia, ansiedad, dolores de cabeza crónicos, depresión y mucho más. El doctor Perlmutter explica qué pasa cuando el cerebro encuentra ingredientes comunes tanto en el pan de cada día como en el plato de frutas, por qué el cerebro se alimenta de la grasa y del colesterol, y cómo podemos estimular el crecimiento de nuevas neuronas a cualquier edad. También nos ofrece una Mirada profunda sobre cómo podemos modificar nuestros genes por medio de elecciones precisas a la hora de comer y de cambios específicos en nuestro estilo de vida, mostrándonos cómo sanar de aquellos padecimientos a los que más tememos sin necesidad de medicamentos. Con un revolucionario plan de 30 días, *Cerebro de pan* nos enseña como reprogramar nuestro destino genético para gozar de una vida plena. “El doctor Perlmutter nos lleva de la mano por un tour detallado sobre los efectos destructivos que los carbohidratos complejos y saludables tienen en nuestro cerebro. El trigo en la actualidad, en especial, es responsable de la destrucción de más cerebros en el mundo que todos los derrames cerebrales, los accidentes automovilísticos y los traumas neurológicos combinados. El doctor Perlmutter aboga convincentemente por una vida libre de trigo para preservar la salud cerebro y revertir el daño.” William Davis, autor de *Wheat Belly*

Book Information

File Size: 1965 KB

Print Length: 384 pages

Publisher: Vintage Espanol (November 4, 2014)

Publication Date: November 4, 2014

Language: Spanish

ASIN: B00KAFX9Q2

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #322,268 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #77

in Kindle Store > Kindle eBooks > Health, Fitness & Dieting > Diseases & Physical Ailments >

Allergies #80 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish >

Artesanías - a, Hobbies y Hogar #175 in Books > Health, Fitness & Dieting > Diseases & Physical Ailments > Allergies

Customer Reviews

I don't like it at all because is too much information with many Medicine Quimetry words, wishes People did NOT understand...

Too repetitive. The diet feels somewhat unreal to follow because, basically if we can't afford the food recommended (the specific oil alternatives, meat from cows fed with grass, etc.) ...we are doomed ...is what I am getting from this book. And the author goes over and over and over with the death sentence. It would be more than enough to say: 'gluten is bad, this book is not about gluten but I am going to mention it every 4 or 5 pages or less....'. Diabetes is bad, sugar is bad, fruit is bad, vegetables are bad, eggs are questionably probably good.... ok, we get it. What else? It looks like the author spends more chapters than needed trying to convince about what he is probably not very sure either, but that is my perception. And I haven't finished the book but I am already feeling sick of it. Before starting this reading I recommend to prepare and have the open mind and mood needed to read a book about the end of the world. I am giving 3 stars because I found kind of informative some of these facts, studies and the very depressing verdict.

great book

It's just a cheap copy -printed- of the book, for that I rather prefer to download it in my kindle.

En general me gusto mucho, en mi opinión solo falta ser mas especifico en los snacks y las frutas que recomienda y las que no recomienda, recién termine de leerlo y voy a tomar varios tips de este libro, ya comentare mis resultados

Muy buen libro para educarnos en la alimentación, da una visión muy documentada y con muy buenas referencias de los conceptos y las cifras mostradas a lo largo del libro.

Great Book

This book can change your life. I am really excited to start following it. Really recommendable and interesting guide to a healthy brain.

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

Cerebro de pan: (Grain Brain) (Spanish Edition) Cerebro de pan (Spanish Edition) One-Pan Wonders: Fuss-Free Meals for Your Sheet Pan, Dutch Oven, Skillet, Roasting Pan, Casserole, and Slow Cooker Cerebro de Pan [Grain Brain] Easy Spanish Cookbook: Authentic Spanish Recipes from Cuba, Puerto Rico, Peru, and Colombia (Spanish Cookbook, Spanish Recipes, Spanish Food, Spanish Cuisine, Spanish Cooking Book 1) 44 Apps Inteligentes para Ejercitar su Cerebro: Apps Gratuitas, Juegos, y Herramientas para iPhone, iPad, Google Play, Kindle Fire, Navegadores de Internet, ... Phone, & Apple Watch (Spanish Edition) Guía de Hábitos Inteligentes: 36 Pequeños Cambios de Vida que su Cerebro Agradecerá (Spanish Edition) Disparen a Matar: Manual del Castrismo/Chavismo/Madurismo para lavar el cerebro de los militares que cursan estudios en la Universidad Militar Bolivariana de Venezuela. (Spanish Edition) PNL - 39 Técnicas y Estrategias de Programación Neurolingüística para cambiar su vida y la de los demás: Superación Personal: Las 39 técnicas más efectivas ... su Cerebro con PNL (Spanish Edition) Walt Disney's Peter Pan (Disney Peter Pan) (Little Golden Book) The Lost Diary of Snow White Trilogy: Free bonus content: I Am Pan: The Fabled Journal of Peter Pan Pan-Africanism in Barbados: An Analysis of the Activities of the Major 20th-Century Pan-African Formations in Barbados Ketogenic Diet: 50 Delicious Keto Sheet Pan Recipes - The Essential Ketogenic Sheet Pan Dinners Cookbook Spanish Phrasebook: 1,001 Easy to Learn Spanish Phrases, Learn Spanish Language for Beginners (Spanish Lessons, Spanish 101, Spanish Books) Spanish-English English-Spanish Medical Dictionary: Diccionario Médico Español-Ingles Inglés-Español (Spanish to English/ English to Spanish Medical Dictionary) (Spanish Edition) My Brain Won't Float Away/ Mi cerebro no va a salir flotando fácilmente [Agilely]: Aprende cómo funciona tu cerebro para potenciar tu creatividad y vivir mejor [Learn How Your Brain Functions to Enhance Your Creativity and Live Better] Welcome to Spanish Food World: Unlock EVERY Secret of Cooking Through 500 AMAZING Spanish Recipes (Spanish Food Cookbook, Spanish Cuisine, Diabetic Cookbook in Spanish,...) (Unlock Cooking [#19]) Adicto al pan: Elimina el trigo, baja de peso y mejora tu salud (Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health) (Spanish Edition) El pan de la guerra

(Spanish Edition)

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

[FAQ & Help](#)