



Dieta para un cerebro en forma /

Ávalos, Santiago

RBA libros,
2006

Monografía

Para que nuestro cerebro esté siempre en plena forma necesita que lo cuidemos al máximo, y la alimentación es una herramienta primordial para lograr su funcionamiento óptimo. Muchas de las sustancias que requiere esta parte fundamental de nuestro cuerpo se consiguen a través de la dieta. En esta obra innovadora, el nutricionista Santi Ávalos te descubre qué alimentos son los más adecuados para mejorar el rendimiento de nuestro cerebro

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMTk1MTM0NDA>

Título: Dieta para un cerebro en forma Santi Ávalos

Editorial: Barcelona RBA libros 2006

Descripción física: 171 p. il. 21 cm

Mención de serie: Integral

Copyright/Depósito Legal: B 24855-2017

ISBN: 9788491180999

Materia: Inteligencia Cerebro Dietas Nutrición Menús Recetas

Punto acceso adicional serie-Título: Integral (RBA Libros)

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es