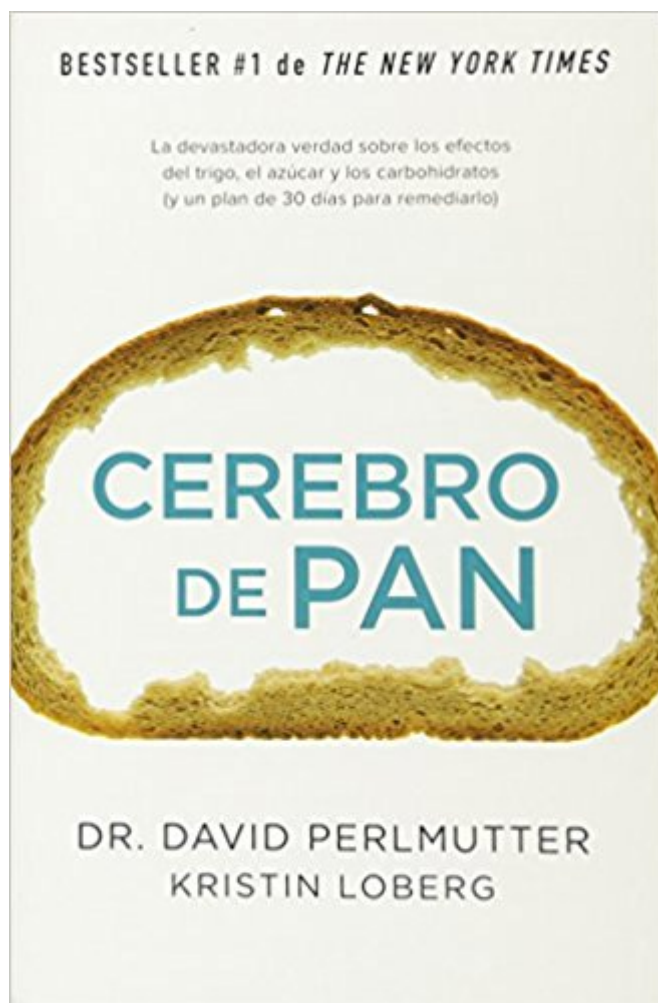


The book was found

# Cerebro De Pan: (Grain Brain) (Spanish Edition)



## 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 cómo 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

Paperback: 384 pages

Publisher: Vintage Espanol (November 4, 2014)

Language: Spanish

ISBN-10: 1101873191

ISBN-13: 978-1101873199

Product Dimensions: 5.2 x 0.8 x 8 inches

Shipping Weight: 12.8 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.5 out of 5 stars 94 customer reviews

Best Sellers Rank: #185,294 in Books (See Top 100 in Books) #56 in Books > Health, Fitness



Fox News. Vive en Naples, Florida, con su esposa y sus dos hijos.

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 opiniÃ³n solo faltó ser más específico 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 alimentaciÃ³n, da una visiÃ³n 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 [Grain Brain] Happy Brain: 35 Tips to a Happy Brain: How to Boost Your Oxytocin, Dopamine, Endorphins, and Serotonin (Brain Power, Brain Function, Boost Endorphins, Brain Science, Brain Exercise, Train Your Brain) Cerebro de pan (Spanish Edition) One-Pan Wonders: Fuss-Free Meals for Your Sheet Pan, Dutch Oven, Skillet, Roasting Pan, Casserole, and Slow Cooker My Grain & Brain Gluten-free Slow Cooker Cookbook: 101 Gluten-free Slow Cooker Recipes to Boost Brain Power & Lose Belly Fat - A Grain-free, Low Sugar, Low Carb and Wheat-Free Slow Cooker Cookbook 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) My Brain Won't Float Away/ Mi cerebro no va a salir flotando Ãgilmente [Agilely]: AprendÃ© cÃ³mo funciona tu cerebro para potenciar tu creatividad y vivir mejor [Learn How Your Brain Functions to Enhance Your Creativity and Live Better] 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) GuÃ­a de HÃ¡bitos Inteligentes: 36 PequeÃ±os Cambios de Vida que su Cerebro AgradecerÃ¡ (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 TÃ©cnicas y Estrategias de ProgramaciÃ³n Neurolinguistica para cambiar su vida y la de los demÃ¡s: SuperaciÃ³n Personal: Las 39 tÃ©cnicas mÃ¡s 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 Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat, Carbs, and Sugar--Your Brain's Silent Killers The Grain Brain Whole Life Plan: Boost Brain Performance, Lose Weight, and Achieve Optimal Health Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat, Carbs, and Sugar (Your Brain's Silent Killers) by David Perlmutter -- Summary, Review & Analysis

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

