



Alimentación y rendimiento intelectual (Plus Vitae)

Ana María Lajusticia

Download now

Read Online →

Alimentación y rendimiento intelectual (Plus Vitae)

Ana María Lajusticia

Alimentación y rendimiento intelectual (Plus Vitae) Ana María Lajusticia

Todos los libros de Ana María Lajusticia intentan enviarnos algún mensaje. En esta ocasión quizá sea uno de los más importantes: una correcta alimentación constituye la base principal de un óptimo rendimiento intelectual, no solo como pilar del correcto funcionamiento de nuestro organismo, sino también para ser capaces de responder a distintos tipos de actividades, ya sea en el trabajo, en los estudios o en la relación con los demás. Hasta hace unas décadas los trabajos estaban ligados a la idea de movimiento. En cambio, desde mediados del siglo XX y ya en plena era de las tecnologías y el avance industrial, la mayoría de las actividades laborales se realizan ante una mesa de despacho o alguna máquina. Y lo que es peor, cada vez más es acuciante y preocupante la cantidad de niños educados en el sedentarismo. Ana María Lajusticia, la autora que se ha convertido en la mejor valedora de un correcto cuidado del cuerpo y las articulaciones, también nos enseña a reconocer la importancia de comer bien para rendir mejor. Nuestro cerebro estará vivo y libre de “oxidantes” si desde por la mañana lo nutrimos bien y además lo acompañamos de alguna actividad física. Este libro nos da las claves para conseguirlo.

Alimentación y rendimiento intelectual (Plus Vitae) Details

Date : Published November 24th 2017 by Editorial EDAF

ISBN :

Author : Ana María Lajusticia

Format : Kindle Edition 192 pages

Genre :

 [Download Alimentación y rendimiento intelectual \(Plus Vitae\) ...pdf](#)

 [Read Online Alimentación y rendimiento intelectual \(Plus Vitae\) ...pdf](#)

Download and Read Free Online Alimentación y rendimiento intelectual (Plus Vitae) Ana María Lajusticia

From Reader Review Alimentación y rendimiento intelectual (Plus Vitae) for online ebook

Oscar Ortiz says

Excelente, sólida y práctica información. Por lo general, libros sobre nutrición escritos por bio químicos o doctores de medicina molecular son bastante sobrios. La Dra. Lajusticia hace un buen trabajo al lograr transmitir su conocimiento de una forma conversacional. Es agradable al oído. Se percibe su experiencia en la aplicación práctica de la materia científica que maneja con maestría.
