

Cocina para sanar las emociones

Javier Akerman

CYDONIA EDICIONES, S.L.

Materia: AUTOAYUDA
Materia: GASTRONOMIA
Colección: SIN COLECCION
Encuadernación: TAPA BLANDA O BOLSILLO
PVP: 16.00 €
EAN: 9788494125874
Páginas: 240
Tamaño: 145x215 mm.

Recetas, dietas y menús para la mente y el cerebro.

- En esta obra, el autor explica de un modo ameno y sencillo qué comidas son las más adecuadas para combatir la ansiedad, el estrés, la depresión o la hiperactividad. Pero también muestra qué menús y recetas podemos preparar de un modo rápido y fácil para dormir mejor, aumentar nuestra memoria o llevar una completa vida sexual.

Sinopsis

"Somos lo que comemos, En esta obra, entre otros asuntos, conocerá:- Cómo y de qué manera los alimentos juegan un papel importante en nuestro cerebro- Los mejores menús para mantener la mente sana y activa- Consejos para conservar y potenciar la buena memoria- Sanas y deliciosas recetas para superar el estrés y la ansiedad- La dieta ""del buen humor"" y otras que ayudan a superar la depresión- Cómo evitar el envejecimiento cerebral con los platos más exquisitos- Recetas afrodisíacas elaboradas con alimentos naturales- Todos los consejos culinarios para épocas de exámenes y oposiciones- Y un centenar de recetas y menús para la mente y el cerebro, entre las cuales se encuentran...."

JAVIER AKERMAN



Es naturópata y recibió el título de Magíster Natura concedido por la Organización Colegial Naturopática FENACO por su larga y fructífera trayectoria profesional. Está considerado un pionero de la medicina natural, junto a su maestro el naturópata pontevedrés José Castro (fallecido en 1981). Ha sido profesor del Máster en Medicina Natural de la Facultad de Medicina – Universidad de Santiago de Compostela. Es también Maestro de Yoga Tibetano y meditación. Colaborador habitual en prensa, radio y televisión, desde 1979 administra también diversos blogs donde se dedica a divulgar la naturopatía