

Scarica Libri **Nutrire il cervello gratis** Di Lisa Mosconi (PDF - ePub - Mobi)



Autorevoli studi scientifici hanno da tempo appurato che nell'insorgenza di numerose malattie neurodegenerative, come la demenza precoce o senile, il ruolo della genetica è assai meno significativo di quanto si pensasse: per la grande maggioranza della popolazione, infatti, molto più rilevanti come fattori di rischio sono svariate patologie e lo stile di vita, comprese quindi le abitudini alimentari. Ma se il benefico effetto di una corretta alimentazione sullo stato di salute psicofisica generale è ormai un dato acquisito, ancora poco noti sono i suoi specifici influssi sull'attività cerebrale.

Per colmare tale lacuna, la neuroscienziata e nutrizionista Lisa Mosconi ha elaborato i risultati delle più recenti ricerche nel campo della prevenzione dell'Alzheimer, giungendo a sfatare molti luoghi comuni sui cibi che fanno bene (o male) al cervello e a proporre un percorso alimentare innovativo che, oltre a migliorare le performance cognitive, riduce il rischio di cardiopatie, diabete e disfunzioni metaboliche.

In un linguaggio semplice ed empatico, l'autrice espone le tre «mosse» vincenti per massimizzare l'energia cerebrale e ritardare il più possibile il deterioramento delle facoltà cognitive: 1) capire di quali nutrienti necessitano le cellule cerebrali, 2) scoprire quali cibi ne contengano la maggiore quantità e 3) osservare alcune raccomandazioni elementari. E se anche in questa dieta ad hoc per il cervello sono presenti ovviamente divieti e limitazioni, non mancano le piacevoli sorprese, come l'opportunità di esplorare nuove combinazioni di sapori grazie a una serie di ricette che spiegano come cucinare piatti gustosi e leggeri, o il ricchissimo test, articolato in 80 domande, che consente a ogni lettore di verificare quanto il proprio stile alimentare sia lontano da quello ideale e prendere i dovuti provvedimenti. Perché, una volta resi consapevoli da queste pagine dell'importanza della posta in gioco - potenziare le capacità mentali nel lungo periodo, minimizzare i vuoti di memoria, prevenire il declino cognitivo, ridurre il rischio di Alzheimer -, le rinunce a tavola non verranno vissute come dolorosi sacrifici, ma come uno dei modi più concreti e adulti di volersi bene.

Lisa Mosconi, PhD, Integrative Nutritionist and Health Coach, è vicedirettrice della Clinica per la prevenzione dell'Alzheimer presso il Weill Cornell Medical College/NewYork-Presbyterian Hospital, dove svolge anche il ruolo di professoressa associata di Neuroscienze e Neurologia. In passato, ha fondato e diretto il Laboratorio per la nutrizione e il benessere del cervello alla School of Medicine della New York University, ed è stata membro di facoltà presso il dipartimento di Psichiatria della New York University, dove ha diretto il programma di ricerca sulla familiarità del morbo di Alzheimer. Ha conseguito un dottorato di ricerca in Neuroscienze e Medicina nucleare all'università di Firenze, ed è una professionista certificata nel campo della nutrizione integrata e della medicina olistica. È nota per le sue ricerche sulla diagnosi precoce del morbo di Alzheimer e studia la possibilità di attenuare e prevenire la perdita della memoria tramite modifiche allo stile di vita che coinvolgono la dieta e l'allenamento fisico e intellettuale.

Titolo	:	Nutrire il cervello
Autore	:	Lisa Mosconi
Categoria	:	Diete speciali
Pubblicato	:	03/04/2018
Editore	:	Mondadori
Pagine	:	352
Lingua	:	Italiano
Dimensione del file	:	1.10MB

[Scarica Libri Nutrire il cervello gratis Di Lisa Mosconi \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

Scarica Libri Nutrire il cervello gratis Di Lisa Mosconi (PDF - ePub - Mobi)

[Scarica Libri Nutrire il cervello gratis Di Lisa Mosconi \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

NUTRIRE IL CERVELLO PDF - Are you looking for eBook Nutrire il cervello PDF? You will be glad to know that right now Nutrire il cervello PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Nutrire il cervello or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Nutrire il cervello PDF may not make exciting reading, but Nutrire il cervello is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Nutrire il cervello PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Nutrire il cervello PDF. To get started finding Nutrire il cervello, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of NUTRIRE IL CERVELLO PDF, click this link to download or read online:

[Scarica Libri Nutrire il cervello gratis Di Lisa Mosconi \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

Bestseller List [Scarica libri Gratis]

[PDF] Big Rock



<https://free.dbsbook.net/it?book=1355277538&c=it&format=pdf>

«Mi ha strappato un sorriso a ogni pagina.» Emma Chase Autrice del bestseller Tutte le notti È facile pensare che io sia un bastardo. Sono intelligente, bello, ricco da far schifo e piaccio alle donne, il che mi rende il bersaglio perfetto di qualunque critica superficiale....

[PDF] Il principe cattivo



<https://free.dbsbook.net/it?book=1355277538&c=it&format=pdf>

Non tutti i principi sono azzurri Bad Boy Royals Kain Badd è fantastico... almeno sulla carta. È ricco, affascinante ed è persino un principe. Peccato che, dopo aver trascorso appena pochi minuti insieme a lui, Sammy sia già riuscita a capire chi sia veramente. E...

[PDF] L'ultima notte



<https://free.dbsbook.net/it?book=1355277538&c=it&format=pdf>

Se vuoi superare il limite; Devi vivere senza freni Dall'autrice della serie bestseller The Storm Quando ha deciso di seguire la sua passione e diventare un meccanico di auto da corsa, Andressa "Andi" Amaro si è imposta una sola regola: mai innamorarsi di un...

[PDF] Una bugia per farti innamorare



<https://free.dbsbook.net/it?book=1355277538&c=it&format=pdf>

Può, una semplice bugia, trasformarsi nella più bella storia d'amore? Sutton è a un passo dalla laurea, quando sua sorella Chloe s'iscrive alla stessa università, portando scompiglio nella sua vita già divisa tra l'impegno come femminista e...

[PDF] Sodoma



<https://free.dbsbook.net/it?book=1355277538&c=it&format=pdf>

La misoginia del clero, la fine delle vocazioni sacerdotali, la cultura del silenzio in caso di abuso sessuale, le dimissioni di papa Benedetto XVI, la guerra contro papa Francesco: lo stesso segreto collega tutte queste zone d'ombra della Chiesa. Questo segreto è stato a lungo...

[PDF] La versione di Fenoglio



<https://free.dbsbook.net/it?book=1355277538&c=it&format=pdf>

Pietro Fenoglio, un vecchio carabiniere che ha visto di tutto, e Giulio, un ventenne intelligentissimo, sensibile, disorientato, diventano amici nella piú inattesa delle situazioni. I loro incontri si dipanano fra confidenze personali e il racconto di una formidabile esperienza...

[PDF] La ragazza nell'acqua



<https://free.dbsbook.net/it?book=1355277538&c=it&format=pdf>

Autore del bestseller La donna di ghiaccio Oltre 2 milioni di copie vendute Il detective Erika Foster ha appena ricevuto una soffiata che le indica il luogo in cui è nascosta la prova per sventare un grosso traffico di droga. Seppure sospettosa, ordina la perquisizione di una cava in disuso...

[PDF] Elevation



<https://free.dbsbook.net/it?book=1355277538&c=it&format=pdf>

Scott Carey sta percorrendo senza fretta il tratto di strada che lo separa dal suo appuntamento. Si è lasciato alle spalle la casa di Castle Rock, troppo grande e solitaria da quando la moglie se n'è andata, se non fosse per Bill, il gattone pigro che gli tiene compagnia. Non ha...

[PDF] Fedeltà



<https://free.dbsbook.net/it?book=1355277538&c=it&format=pdf>

«Il malinteso», così Carlo e Margherita chiamano il dubbio che ha incrinato la superficie del loro matrimonio. Carlo è stato visto nel bagno dell'università insieme a una studentessa: «si è sentita male, l'ho soccorsa», racconta al rettore, ai...

[PDF] After



<https://free.dbsbook.net/it?book=1355277538&c=it&format=pdf>

LA STORIA D'AMORE CHE HA GIÀ CONQUISTATO OLTRE UN MILIARDO DI LETTORI. UN FENOMENO MONDIALE. Acqua e sapone, ottimi voti e con un ragazzo perfetto che l'aspetta a casa, Tessa ama pensare di avere il controllo della sua vita. Al primo anno di college, il suo futuro sembra già...
