

La solución al alzhéimer

Una guía revolucionaria para prevenir y revertir la pérdida de memoria

Sherzai, Ayesha; Sherzai, Dean

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457329

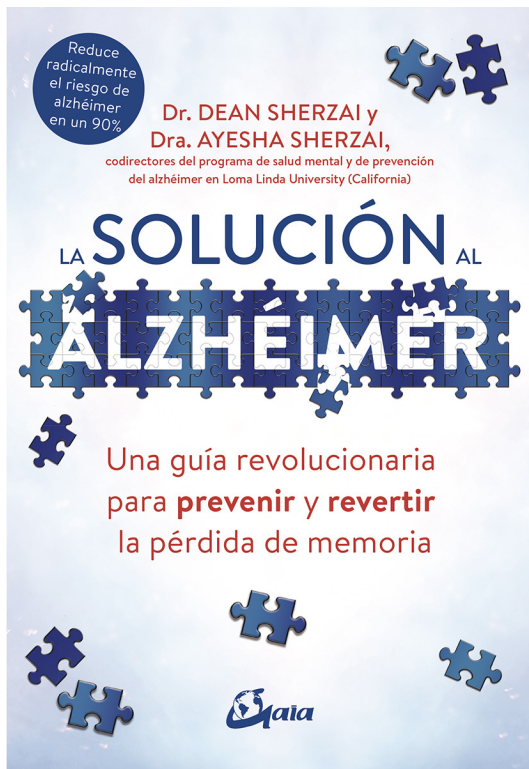
Páginas: 448

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,90 €

Colección: Salud natural



SINOPSIS

Más de 47 millones de personas padecen la enfermedad de Alzheimer en todo el mundo. Sin embargo, el 90 por ciento de los casos puede prevenirse

Los destacados neurólogos Dean y Ayesha Sherzai ofrecen al lector el primer programa completo para prevenir la enfermedad de Alzheimer y revertir sus síntomas, basado en los mayores estudios clínicos y observacionales existentes hasta la fecha.

El alzhéimer no está determinado invariablemente por los genes, y por esa razón su diagnóstico no debería convertirse en una sentencia inexorable. Este libro revolucionario revela la enorme influencia que la nutrición, el ejercicio, el sueño y la interacción con otras personas ejercen sobre nuestro cerebro, y expone los pilares del programa de los doctores Sherzai:

- * un cuestionario personalizado para valorar el riesgo de contraer alzhéimer,
- * un plan estructurado en cinco partes destinado a prevenir y revertir los síntomas, y
- * deliciosas recetas y pautas de ejercicios para el día a día que mejorarán el estado de tu mente.

Incluso si ya te han diagnosticado la enfermedad, puedes revertir el declive cognitivo y sumar a tu vida muchos años repletos de vitalidad.

El futuro de tu salud cerebral está ahora en tus manos