

DESCUBRE LA IMPORTANCIA
DEL ESTÓMAGO PARA TU CUERPO Y TU SALUD



MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR
**EL SEGUNDO
CEREBRO**

PAIDÓS

Fecha de publicación:

28/10/2014

Sello Editorial:

Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

El segundo cerebro

Miguel Ángel Almodóvar

Descubre cómo la relación entre nuestro intestino y nuestro cerebro es primordial en el funcionamiento de nuestro cuerpo y tiene una influencia determinante en nuestra salud

En 2011 James Greenblatt concluía que existen más neuronas en el tracto digestivo que en cualquier otro lugar, además del cerebro. Se constató que el estómago no está subordinado el cerebro, sino que el cerebro reacciona a los intestinos.

Este libro expone los últimos descubrimientos científicos sobre el papel del estómago y la flora intestinal en nuestra salud física y mental. También nos desvela las claves para mejorar nuestra salud mediante una dieta equilibrada y ofrece siete menús elaborados por diversos chefs.

Miguel Ángel Almodóvar

Miguel Ángel Almodóvar es investigador, periodista y divulgador especializado en nutrición. Es licenciado en Ciencias Políticas y Sociología con especialidad en Ecología humana y población. Durante más de dos décadas fue uno de los rostros más reconocidos de la televisión, donde colaboró y dirigió varios programas.