



Fecha de publicación:
22/05/2024

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Comer bien para no deprimirse

Guillaume Fond

Comer bien para no deprimirse ofrece una visión novedosa y basada en la ciencia sobre cómo la alimentación y la microbiota intestinal pueden influir en nuestra salud mental, y ofrece consejos prácticos para mejorar nuestra calidad de vida.

***Comer bien para no deprimirse* ofrece una visión novedosa y basada en la ciencia sobre cómo la alimentación y la microbiota intestinal pueden influir en nuestra salud mental, y ofrece consejos prácticos para mejorar nuestra calidad de vida.**

«Este libro, escrito por el mayor especialista francés en los vínculos entre psicología y microbiota, explica, con pruebas científicas que lo respaldan, cómo lo que comemos desempeña un papel central en nuestras emociones. También ofrece consejos prácticos para que lo que comemos no sólo sea un placer, sino que nos ayude a mantener o reparar nuestro equilibrio psicológico. Si hay que leer un solo libro sobre este tema, ¡es éste! Un libro extraordinario», **Christophe André**

A la luz de los últimos descubrimientos sobre la influencia de la salud intestinal en la salud cerebral, ya no podemos ignorar el papel de la alimentación en ciertos trastornos mentales como la depresión y la hiperactividad. Este libro te ayudará a entender y a cuidar la relación entre microbiota y salud mental.

Contiene numerosos consejos prácticos que te ayudarán a proteger tu microbiota y a mejorar tu bienestar.

Guillaume Fond

Dr. **Guillaume Fond** es psiquiatra e investigador en los Hospitales Universitarios de Marsella. Imparte clases en la Facultad de Medicina de Timone y es conferenciante y formador de la Agence nationale du développement professionnel continu. Es autor de varios centenares de artículos científicos en revistas internacionales de psiquiatría, y sus trabajos han sido premiados en el prestigioso Congreso Europeo de Neuropsicofarmacología y dos veces a la mejor publicación en el Congreso Francés de Psiquiatría.