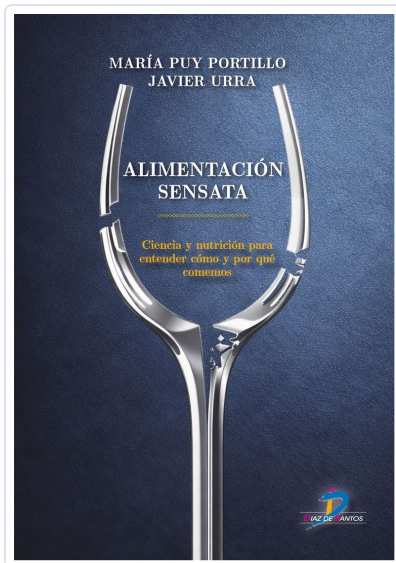


ALIMENTACIÓN SENSATA



PUY PORTILLO BAQUEDANO, MARÍA;URRA PORTILLO, JAVIER

SINOPSIS

¿Por qué comemos? ¿Cómo comemos? La nutrición y la psicología son, aparentemente, dos ramas muy dispares. Pero la realidad es que están mucho más conectadas de lo que pensamos, entrelazándose en cada decisión, en cada hábito y en cada impulso. Hambre emocional, circuitos de recompensa, trastornos de la conducta alimentaria, motivaciones, recuerdos, emociones... existen múltiples factores que afectan a cómo, qué, cuánto y cuándo comemos. Factores invisibles, muchas veces inconscientes, que moldean nuestra relación con la comida día tras día. En este libro encontrarás aspectos clave de la alimentación, incluida la dimensión psicológica, entendida como un reflejo de quiénes somos. El ser humano es un ser complejo y, sobre todo, emocional. ¿Tanto afecta nuestro estado mental a nuestra alimentación... o es, en realidad, la alimentación una puerta de entrada a nuestra mente?...

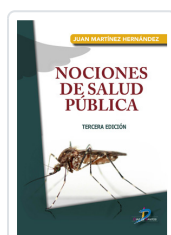


Editorial	DIAZ DE SANTOS
Materia	Dietética y nutrición
Colección	Ciencias de la Salud
EAN	9788490525883
Status	Disponible
Páginas	158
Tamaño	215x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,00€
Fecha de lanzamiento	14/05/2026

Títulos relacionados



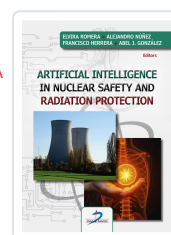
FRACTURAS POR FRAGILIDAD
LARRAINZAR GARIJO, RICARDO



NOCIONES DE SALUD PUBLICA, 3ª ED
MARTINEZ HERNANDEZ, JUAN



CRONICIDAD EN SALUD MENTAL
ELENA Mª RODRÍGUEZ SEOANA



ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN NUCLEAR SAFETY AND RADIATION PROTECTION
ROMERO, ELVIRA