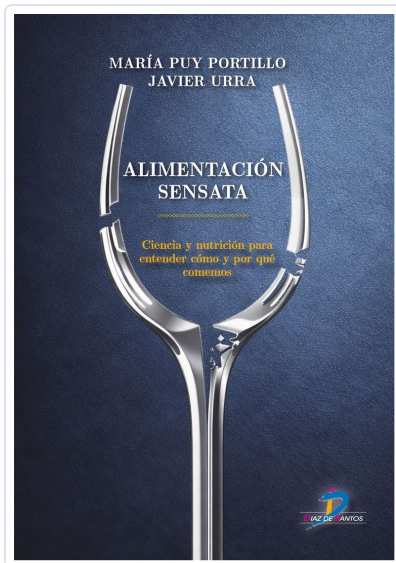


ALIMENTACIÓN SENSATA



PUY PORTILLO BAQUEDANO, MARÍA;URRA PORTILLO, JAVIER

SYNOPSIS

¿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?...

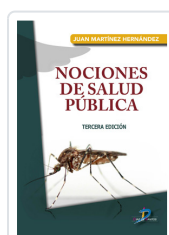


Editorial	DIAZ DE SANTOS
Subject	Dietética y nutrición
Collection	Ciencias de la Salud
EAN	9788490525883
Status	Disponible
Pages	158
Size	215x150x0 mm.
Price (Tax inc.)	18,00€
Release date	14/05/2026

Related Titles



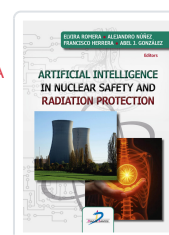
FRACTURAS POR FRAGILIDAD
LARRAINZAR GARIJO, RICARDO



NOCIONES DE SALUD PÚBLICA, 3ª ED
MARTINEZ HERNANDEZ



CRONICIDAD EN SALUD MENTAL
ELENA M^a RODRÍGUEZ SEOANA



ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN NUCLEAR SAFETY AND RADIATION PROTECTION
ROMERO, ELVIRA