

A DIETA DA MENTE

DR. DAVID PERLMUTTER

com KRISTIN LOBERG

A SURPREENDENTE VERDADE
SOBRE O GLÚTEN E OS
CARBOIDRATOS – OS ASSASSINOS
SILENCIOSOS DO SEU CÉREBRO

Resumo de Dieta da Mente

Prepare-se para descobrir a verdade sobre os efeitos do trigo, do açúcar e dos carboidratos sobre o seu cérebro. Em *A dieta da mente*, David Perlmutter apresenta uma descoberta que há muito tempo tem sido escondida pela literatura médica: os carboidratos podem destruir seu cérebro.

Até mesmo aqueles considerados “saudáveis”, como os grãos integrais, podem causar demência, déficit de atenção, epilepsia, ansiedade, enxaquecas, depressão, redução da libido e muito mais. Inovador e oportuno, *A dieta da mente* mostra que o destino do seu cérebro não está na sua genética.

Está naquilo que você come. Misturando pesquisas de ponta e histórias reais de transformação, David Perlmutter explica por que uma dieta rica em “gorduras boas” é ideal para o corpo e poderá fazê-lo emagrecer sem voltar a engordar.

O revolucionário programa de quatro semanas proposto neste livro aponta o caminho para se manter o cérebro saudável, vibrante e aguçado — sem medicamentos. Com recomendações fáceis de seguir, receitas deliciosas e metas semanais, o plano de ação de Perlmutter prova que você pode assumir o controle de seus genes, recuperar o bem-estar e manter a saúde e a vitalidade por toda a vida.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)