

Dra. Gisela Savioli

# ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO



Como prevenir e tratar  
através da nutrição

  
Companhia  
EDITORA

# Resumo de Estresse Ansiedade E Depressão

Neste novo e impactante livro, Dra. Gisela Savioli explica o motivo pelo qual nossa sociedade está sofrendo tanto dos chamados males do século XXI: estresse, ansiedade e depressão. A autora nos convida a uma viagem pelas últimas décadas, analisando todas as mudanças que nossa alimentação sofreu e suas repercussões na saúde física, psíquica e espiritual, e nos traz a grande novidade do momento: o chamado “ eixo intestino- cérebro”.

Descubra o quanto a alimentação influencia nossos afetos e humores; o quanto uma pessoa bem nutrida consegue administrar melhor o estresse, e compreenda que existem nutrientes que podem alimentar sua microbiota intestinal de forma favorável à sua saúde, inclusive mental.

Sobre a Autora: Dra. Gisela Savioli é nutricionista graduada pelo Centro Universitário São Camilo e pós- graduada em Nutrição Clínica Funcional e Fitoterapia. É apresentadora do programa Mais Saúde na TV Canção Nova e autora dos livros: "A filha da fé"; "Tudo posso, mas nem tudo me convém"; "Escolhas e impactos – Gastronomia funcional"; "Alimente bem suas emoções", "Desafio do bem - 30 dias" e "Nutrição, saúde e fertilidade".

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