



Cerebro de pan

La devastadora verdad sobre los efectos del trigo, el azúcar y los carbohidratos en el cerebro (y un plan de 30 días para remediarlo)

Por Dr. David Perlmutter

En *Cerebro de pan*:

1. Descubrirás el impacto de los carbohidratos en tu salud física y mental
2. Desarrollarás un plan nutricional revolucionario de 4 semanas que cambiará tu salud por completo
3. Entenderás por qué tu salud intestinal es clave para tu bienestar

Cerebro de pan

Este libro de David Perlmutter fue bestseller número 1 del New York Times y relata los efectos devastadores del gluten, el azúcar y los carbohidratos en la estructura y desarrollo del cerebro y el cuerpo.

Desde que publicó *Cerebro de pan* en 2013, Perlmutter ha iniciado una revolución. Su libro ha sido traducido a 30 idiomas, y más de un millón y medio de lectores han descubierto las herramientas para hacer grandes cambios en su salud y su vida. Han perdido peso, desterrado la ansiedad y la depresión, mejorado sus condiciones crónicas, y tomado medidas proactivas para protegerse contra el declive cognitivo y las enfermedades neurológicas, todo ello sin medicamentos.

Perlmutter se basa en los últimos avances científicos, que validan sus recomendaciones. Perlmutter explica los beneficios de utilizar la grasa como principal fuente de energía, y demuestra que una dieta baja en carbohidratos y sin organismos modificados genéticamente ni gluten es crucial para mejorar la función cognitiva y la salud a largo plazo. En definitiva, la clave para mejorar tu calidad de vida consiste en llevar una dieta alta en grasas combinada con ayuno, mucha actividad y suficientes horas de sueño.



Cerebro de pan aporta datos actualizados y consejos prácticos basados en los últimos avances médicos, incluyendo recomendaciones de pruebas y suplementos y una gran cantidad de recetas saludables. En definitiva, todo lo que necesitas para tomar el control de tu salud y alcanzar un bienestar óptimo.

Cerebro de pan demuestra que el destino de tu cerebro no está en tus genes, sino en los alimentos que comes. La piedra angular de todas las condiciones degenerativas, incluyendo los trastornos cerebrales, es la inflamación, a la que contribuyen los carbohidratos, especialmente los que contienen gluten o son altos en azúcar.

El revolucionario plan de 4 semanas propuesto en *Cerebro de pan* te enseña cómo mantener tu cerebro sano, vibrante y agudo mientras mitigas tus dolencias cotidianas y reduces drásticamente el riesgo de enfermedades neurológicas sin necesidad de medicarte. Estrategias fáciles de seguir, recetas deliciosas y metas semanales te ayudan a poner el plan en acción. Con una mezcla de anécdotas, investigación de vanguardia y consejos prácticos y accesibles, *Cerebro de pan* te enseña cómo recuperar tu bienestar y disfrutar de tu salud y vitalidad.

Biografía de David Perlmutter

David Perlmutter es un neurólogo, profesor adjunto en la Universidad de Miami y autor de cinco bestsellers del New York Times. Perlmutter se doctoró en medicina en la Universidad de Miami, donde fue galardonado con el premio de investigación Leonard G. Rowntree. Es miembro de la Junta Directiva del Colegio Americano de Nutrición y de la Junta Editorial del Journal of Alzheimer's Disease, y ha publicado extensamente en revistas científicas como Archives of Neurology, Neurosurgery y The Journal of Applied Nutrition.

Además, es un conferenciante habitual en simposios patrocinados por instituciones como el Banco Mundial, el Fondo Monetario Internacional, la Universidad de Columbia, el Instituto Scripps, la Universidad de Nueva York y la Universidad de Harvard.



Sus libros han sido traducidos a 36 idiomas e incluyen *Alimenta tu cerebro*, *The Surprising Truth About Wheat, Carbs and Sugar* y los bestsellers del New York Times *Más allá de tu cerebro*, *Limpia tu Cerebro*, *Brain Maker*, *The Grain Brain Cookbook*, *The Grain Brain Whole Life Plan*, y *Brain Wash*, co-escrito con Austin Perlmutter.

Perlmutter ha sido entrevistado en numerosos programas de televisión incluyendo 20/20, Larry King Live, CNN, Fox News, Fox and Friends, The Today Show, The Oprah Winfrey Show, The Dr. Oz Show, The CBS Early Show, y CBS This Morning.

Perlmutter también ha recibido numerosos premios, entre los que se incluyen: el Premio Linus Pauling por sus enfoques innovadores en tratamiento de trastornos neurológicos; el Premio al clínico del año de la Asociación Nacional de Alimentos Nutricionales, el Premio Humanitario del Año del Colegio Americano de Nutrición y, más recientemente, el Premio al Liderazgo Mundial 2019 del Simposio de Atención Médica Integral.