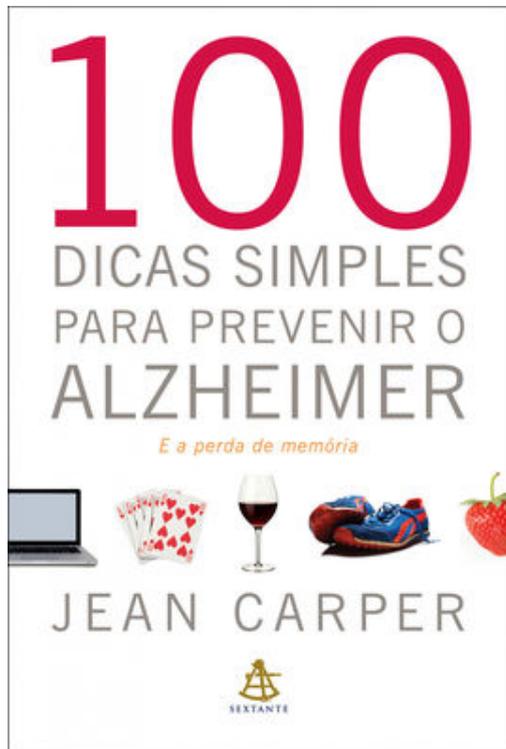


Télécharger Livres Gratuit 100 dicas simples para prevenir o Alzheimer (PDF | ePub | Mobi) Jean Carper download-free



100 atitudes simples que podemos tomar para tornar nosso cérebro mais resistente e protegido contra as doenças neurodegenerativas associadas à idade.

Muitas pessoas acreditam que não há nada que se possa fazer para prevenir o Alzheimer. Mas os cientistas estão provando que isso não é verdade.

Estudos recentes mostram que, com o estímulo certo, as chances de demência se reduzem de forma drástica. A cura ainda não existe, mas a ciência vem mostrando que a prevenção pode evitar o aparecimento dos sintomas.

Ao descobrir que carrega o gene que aumenta as chances de desenvolver a doença, a jornalista americana Jean Carper passou a buscar formas de neutralizar essa ameaça. Assim, descobriu que atitudes surpreendentemente simples podem reduzir de forma considerável a probabilidade de desenvolver o Alzheimer, a perda de memória associada à idade e outras

formas de demência.

Nesse livro, a autora apresenta 100 dicas de como você pode se proteger desde já, independentemente de sua idade, de uma das doenças que mais intrigam a medicina. Pequenas ações diárias, em muitos casos prazerosas, podem fazer toda a diferença para que você envelheça de forma lúcida e saudável:

- Beba, mas com moderação – dependendo da quantidade, o álcool pode estimular ou destruir neurônios.
- Tome ácido fólico – esse tipo de vitamina B pode adiar o declínio da memória em até cinco anos.
- Cuide bem do seu coração – aquilo que destrói seu coração também destrói sua memória.
- Pratique meditação – essa é uma forma relaxante de aumentar e tonificar o cérebro.
- Cuidado com o ômega-6 – essa gordura encontrada em fast-foods causa inflamação e morte das células cerebrais.
- Beba chá – ele pode prevenir o AVC e a perda de memória, além de revitalizar neurônios quase mortos.

Title	: 100 dicas simples para prevenir o Alzheimer
Author	: Jean Carper
Catégorie	: Forme et santé
Sortie	: 3 août 2015
Éditeur	: Sextante

Pages : 288
Langue : Portugais
File Size : 2.18MB

[Télécharger Livres Gratuit 100 dicas simples para prevenir o Alzheimer \(PDF | ePub | Mobi\) Jean Carper download-free](#)

Télécharger Livres Gratuit 100 dicas simples para prevenir o Alzheimer (PDF | ePub | Mobi) Jean Carper download-free

[Télécharger Livres Gratuit 100 dicas simples para prevenir o Alzheimer \(PDF | ePub | Mobi\) Jean Carper download-free](#)

100 DICAS SIMPLES PARA PREVENIR O ALZHEIMER PDF - Are you looking for eBook 100 dicas simples para prevenir o Alzheimer PDF? You will be glad to know that right now 100 dicas simples para prevenir o Alzheimer PDF is available on our online library. With our online resources, you can find 100 dicas simples para prevenir o Alzheimer or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. 100 dicas simples para prevenir o Alzheimer PDF may not make exciting reading, but 100 dicas simples para prevenir o Alzheimer is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with 100 dicas simples para prevenir o Alzheimer PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with 100 dicas simples para prevenir o Alzheimer PDF. To get started finding 100 dicas simples para prevenir o Alzheimer, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of 100 DICAS SIMPLES PARA PREVENIR O ALZHEIMER PDF, click this link to download or read online:

[Télécharger Livres Gratuit 100 dicas simples para prevenir o Alzheimer \(PDF | ePub | Mobi\) Jean Carper download-free](#)

1000 livres les plus vendus [GRATUIT]