

DIETA DA MENTE

para a

VIDA

DR. DAVID PERLMUTTER

com **KRISTIN LOBERG**

**TURBINE O DESEMPENHO DO CÉREBRO,
PERCA PESO E OBTENHA A SAÚDE IDEAL**

Resumo de Dieta da Mente Para a Vida

Com mais de um milhão de cópias vendidas pelo mundo, os livros do Dr. Perlmutter já mudaram muitas vidas. Agora, o autor criou um programa prático e flexível que diminui os riscos de doenças cerebrais e ainda traz outros benefícios, como a perda de peso, o alívio de algumas condições crônicas e um total rejuvenescimento corporal.

Com uma sólida base científica e altamente acessível, A dieta da mente para a vida se desenvolve sobre as principais recomendações do Dr. Perlmutter em seus outros livros, e introduz novas informações sobre as vantagens de comer mais gordura, menos carboidratos e nutrir o microbioma.

Inclui receitas originais, dicas e truques para os desafios comuns, planos de refeições e conselhos sobre tudo, desde higiene do sono até administração do estresse, exercícios, suplementos e muito mais.

A dieta da mente para a vida mostra como ter um “felizes e saudáveis para sempre”.

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