

## Come y sé feliz



de Cangas Morán, Ramón

### SINOPSIS

1. Introducción. 2. La microbiota. 3. ¿Psiquiatría nutricional?. 4. ¿Qué es lo que está pasando? Hipótesis de la microbiota y eje intestino cerebro. 5. El nervio vago. 6. Depresión y dieta. 7. Prebióticos, probióticos y depresión. 8. Nutrición, depresión y evolución. 9. Eje sistema inmune-microbiota-cerebro. 10. ¿Modular el sistema inmune mediante la respiración (vista como nutrición)?. 11. Eje músculo-cerebro. 12. Suplementos, sustancias bioactivas, etc. en la depresión. 13. Patrones dietéticos y depresión. 14. Fármacos e interacción fármaco-nutrientemicrobiota en la depresión. 15. Deporte en depresión. 16. Nuevas tecnologías, depresión y microbiota. 17. Algunos aspectos psicológicos . 18. Ejemplos de menús. 19. Bibliografía...



<b>Editorial</b>	Anaya Multimedia
<b>Materia</b>	Literatura-Autoayuda y salud
<b>EAN</b>	9788441549210
<b>Status</b>	Disponible
<b>Encuadernación</b>	Rústica
<b>Páginas</b>	200
<b>Tamaño</b>	230x150x0 mm.
<b>Idioma</b>	Español
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	18,95€
<b>Fecha de lanzamiento</b>	29/01/2024