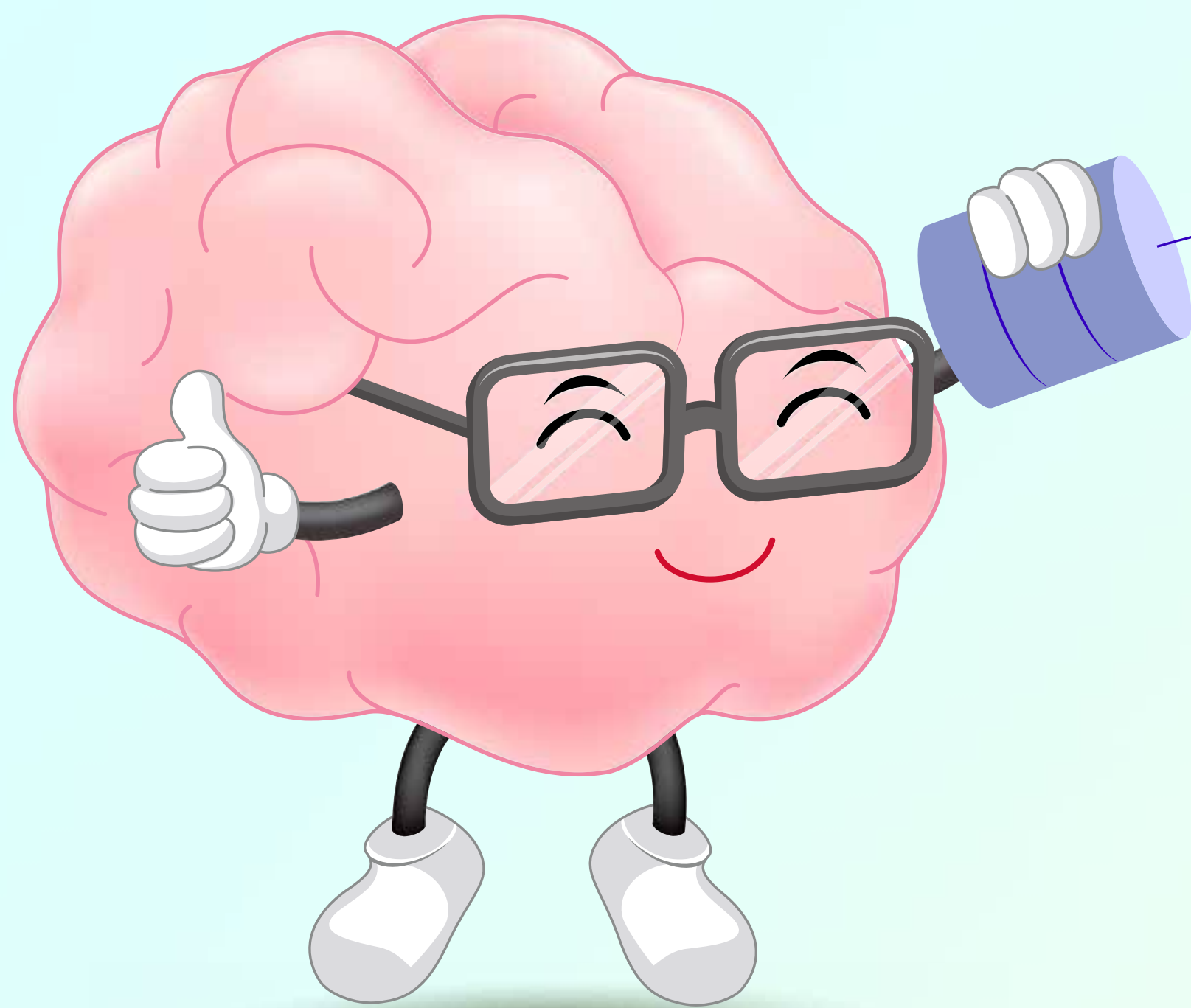


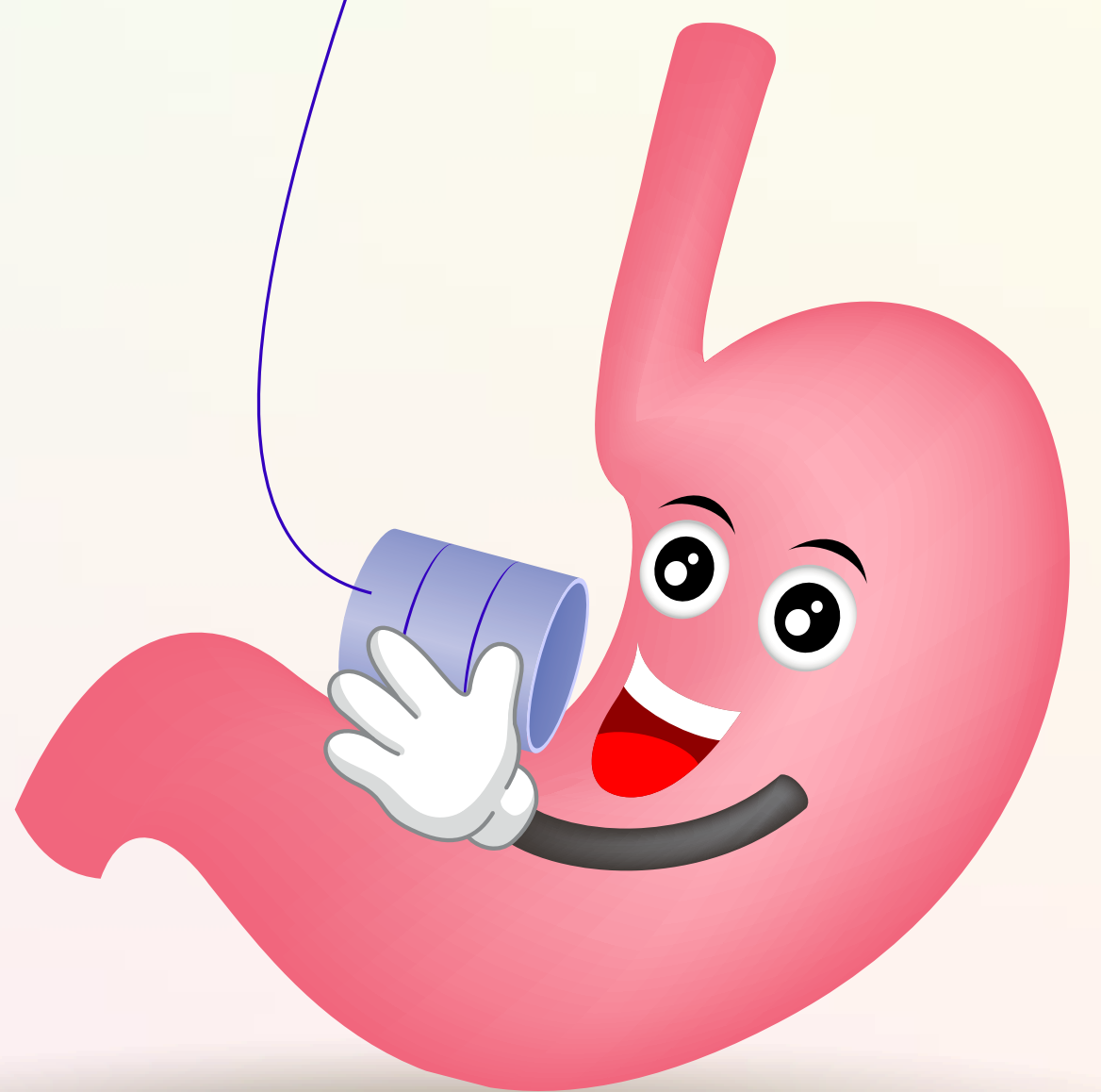
Alimenta
desde el
cerebro
hasta tu
intestino





Está comprobado que existe una conexión entre el cerebro y el intestino desde que nacemos, estos órganos se comunican entre sí mediante señales químicas, lo cual explica por qué a menudo

“sentimos emociones”
en nuestro estómago.





Por lo que,
es muy importante
cuidar lo que comemos

para lograr un impacto benéfico
entre nuestras emociones
y nuestro sistema digestivo.

Fresas y Arándanos:

Pueden retrasar el deterioro de la memoria.



Frutos rojos y verduras de hoja verde:

Aumentan la capacidad intelectual y son ricos en antioxidantes.



Los huevos:

En particular las yemas, contienen nutrientes neuroprotectores, como la luteína que pueden beneficiar la memoria, el aprendizaje y la salud cognitiva.



Los alimentos ricos en probióticos como:

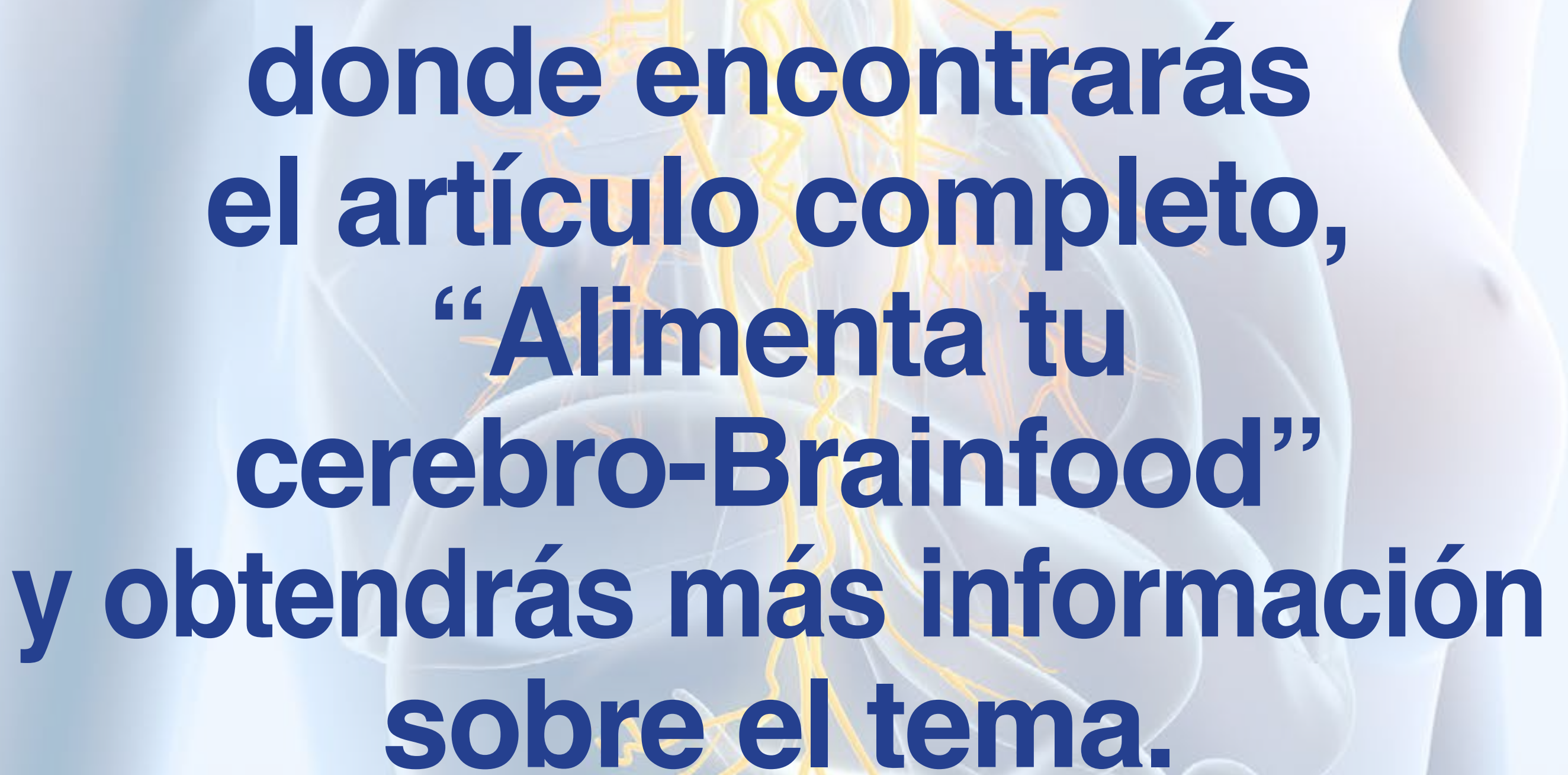
Yogur, kéfir, kimchi y el chucrut, pueden mejorar la absorción y la salud digestiva.





**Te invitamos a visitar
nuestra herramienta**

“Cuerpo mente”



**donde encontrarás
el artículo completo,
“Alimenta tu
cerebro-Brainfood”
y obtendrás más información
sobre el tema.**