

## NEUERSCHEINUNG

## Mit Superfoods und gezieltem Training Demenz und Alzheimer vorbeugen



Bisher ist man davon ausgegangen, dass man Demenz, Alzheimer, Parkinson und viele andere Hirnerkrankungen weder vorbeugen noch lindern könnte. Neue Studien beweisen jetzt aber das Gegenteil. Hier setzt Dr. Michelle Schoffro Cook mit ihrem 4-Wochen-Trainingsplan an. Der Verzicht auf ungesunde und belastende Lebensmittel, die gezielte Verwendung hirnstärkender Superfoods sowie einfache Übungen ebnet ohne großen Aufwand den Weg zur Hirngesundheit und Leistungsfähigkeit. In „Futter fürs Gehirn“ findet man rund 80 Rezepte, vom Frühstück über Suppen bis zum Dessert, die das „Foodnesstraining“ des eigenen Gehirns zum leicht umsetzbaren Genuss machen.

**BIBLIOGRAFISCHE DATEN**

Michelle Schoffro Cook

**Futter fürs Gehirn**

Preis: 24,99 € (A: 25,75 €)

320 Seiten | broschiert

ISBN: 978-3-86470-447-5

Kulmbach, Juni 2017

**Dr. Michelle Schoffro Cook** ist seit über 20 Jahren in den Bereichen natürliche Gesundheit und ganzheitliche Ernährung tätig. Sie hat mehrere Bücher über Gesundheit und Wellness geschrieben und wurde unter anderem in der *Huffington Post* porträtiert.