

TE INTERESA LEER

MEMORIA EN FORMA

Basándose en los hallazgos científicos más importantes sobre la pérdida de memoria asociada a la edad, la periodista Jean Carper,

especialista en medicina y nutrición, ha escrito *Memoria en forma*. Se trata de un compendio muy práctico, con 100 ideas sencillas y eficaces para que el cerebro le gane la partida al tiempo. Entre sus propuestas: caminar, perder peso, incluir suplementos vitamínicos en la dieta, evitar el alcohol.



Editorial Urano.
Precio: 16 €.