SALUDABLE MENTE

VAZQUEZ, MARCOS

SINOPSIS

El cerebro es lo que te hace ser tú mismo, y es mucho más moldeable de lo que piensas: lo esculpes con cada una de tus acciones. Además, investigaciones recientes afirman que no solo tiene la capacidad de cambiar, sino que lo hace constantemente. Cada experiencia vital moldea detalles microscópicos de tu esencia neuronal. Lo que haces altera lo que eres. El objetivo de este libro es ayudarte a entender mejor su funcionamiento, pero sobre todo, enseñarte a mejorarlo. Cuidar de tu cerebro no solo te ayudará a prevenir trastornos como la demencia, el alzéimer o el párkinson, sinó también a rendir mejor en tu día a día. La salud del cerebro depende de la del resto del cuerpo, y no podemos optimizar su funcionamiento sin entender antes cómo influyen en él la dieta, la actividad física o el estrés ni considerar la estrecha relación entre nuestra microbiota y nuestro estado de ánimo así como el impacto del contacto social en nuestra salud mental. Las recomendaciones de Marcos Vázquez te ayudarán a mejorar tu capacidad de aprender y recordar, a aumentar tu resistencia ante la enfermedad mental, a entender cómo potenciar la plasticidad cerebral y a mejorar tu reserva cognitiva. Posees en tu cabeza el objeto más fascinante que jamás se ha descubierto. Es el momento de desvelar sus misterios y potenciarlo al máximo. ...

Editorial	GRIJALBO
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788425359477
Status	Disponible
Páginas	336
Tamaño	142x142x23 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	09/01/2025

Títulos relacionados

MALA HORA,LA
GARCIA MARQUEZ

MEDIANOCHE EN EL JARDIN DEL BIEN Y DEL MAL
BERENDT, JOHN

NOTICIA DE UN SECUESTRO
GARCIA MARQUEZ, GABRIEL

POR LA LIEBRE (OBRA PERIODISTICA 4)
GARCIA MARQUEZ, GABRIEL