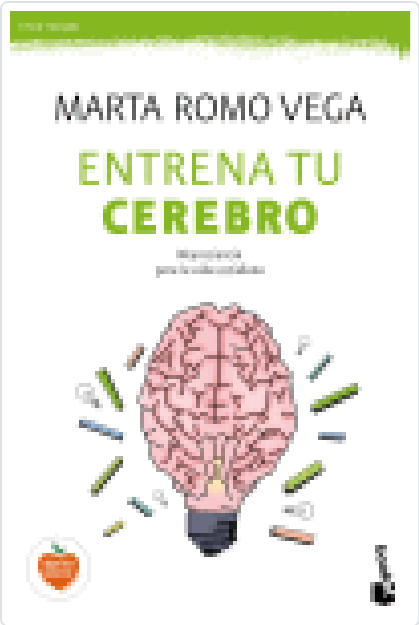
ENTRENA TU CEREBRO



ROMO VEGA, MARTA

SINOPSIS

La neuroplasticidad nos da esperanzas frente a las dificultades del día a día, frente al sufrimiento e incluso frente a las enfermedades degenerativas. Ahora puedes entrenar tu cerebro para lograr una mejor versión de ti mismo.Con este libro descubrirás los elementos que pueden ayudar a tu cerebro a conseguir el alto rendimiento que buscas. Se trata de pequeñas y sencillas claves para incluir en tu día a día relacionadas con las emociones, la conexión social, el juego, la meditación, el ejercicio físico, el sueño, la alimentación e incluso la actividad de no hacer nada.Marta Romo te propone que te entrevistes con tu cerebro para conocer sus preferencias, sus gustos, sus aficiones, sus necesidades? en definitiva, para ser más eficiente y vivir mucho mejor. ...

Editorial	BOOKET
Materia	<Genérica>
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788416253869
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	125x0x mm.
Peso	132
Precio (Imp. inc.)	9,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	12/09/2016

Títulos relacionados

MIGUEL ANGEL
LUIS ANTONIO DE VILLENA

GANDHI
STANLEY WOLPERT

FRANCO
ANDREE BACHOUD

ORIGEN PERDIDO (NF)
MATILDE ASENSI