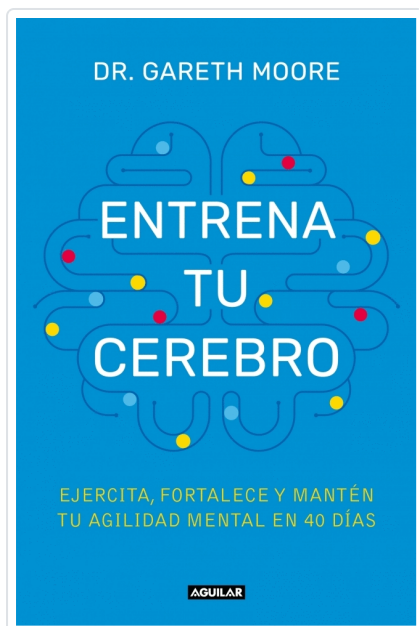


ENTRENA TU CEREBRO



Moore, Dr. Gareth

SINOPSIS

Aprende a adiestrar la parte más importante de tu cuerpo y ve el cambio. Entrenar el cerebro es fundamental para mantener la agilidad mental y la salud cognitiva a lo largo de la vida. Al igual que cualquier otra parte del cuerpo, el cerebro necesita ejercicio regular para funcionar de manera óptima. El revolucionario programa de 40 días presentado en Entrena tu cerebro ofrece una oportunidad única para fortalecer y mejorar nuestras habilidades mentales, desde cómo aprovechar al máximo los períodos de descanso para mejorar las capacidades cognitivas hasta cómo cultivar la creatividad y mejorar el vocabulario para razonar con mayor precisión. Al seguir este programa, no solo verás mejoras en tu agilidad mental, sino que también desarrollarás una mayor conciencia y comprensión de cómo funciona tu cerebro, lo que te permitirá maximizar tu potencial y alcanzar un mayor bienestar mental y emocional....



Editorial	PAIS AGUILAR, S.A.
Materia	DESARROLLO PERSONAL
EAN	9788403525085
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	30/04/2025