NEUROFITNESS

Editorial	BOOKET
Materia	[VSPT] FORTALECIMIENTO DE LA MEMORIA Y TÉCNICAS DEL PENSAMIENTO
EAN	9788413444642
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	190x125x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	9,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	22/10/2025

Hoffmann, Catalina

SINOPSIS

Aprende a gobernar el maravilloso órgano que se esconde en tu cabeza.Catalina Hoffmann lleva décadas trabajando con cientos de personas, analizando la transformación de sus procesos mentales y constatando el impacto positivo que tienen en sus vidas. Con toda esa experiencia ha desarrollado una serie de técnicas innovadoras para cuidar y ejercitar el cerebro que comparte en este libro, que además te hará descubrir cómo y por qué, aplicando el neurofitness, puedes aumentar tu bienestar emocional.
La autora te ofrece múltiples ejercicios para que incorpores en tu día a día sea cual sea tu edad y te enseña a entrenar tu mente para hacerla salir de su zona de confort, consiguiendo que las neuronas empiecen a activarse en nuevas áreas. Mejorará tu proceso de información y aprendizaje, aumentará tu fluidez de pensamiento y descubrirás habilidades que nunca habías pensado que tenías.

«Gracias Catalina por enseñarnos de una forma amena, sencilla y divertida a conocer mejor y a cuidar a través del neurofitness a nuestro amigo y fiel acompañante de vida, nuestro cerebro.» Laura Rojas Marcos, doctora en Psicología Clínica y de la Salud...