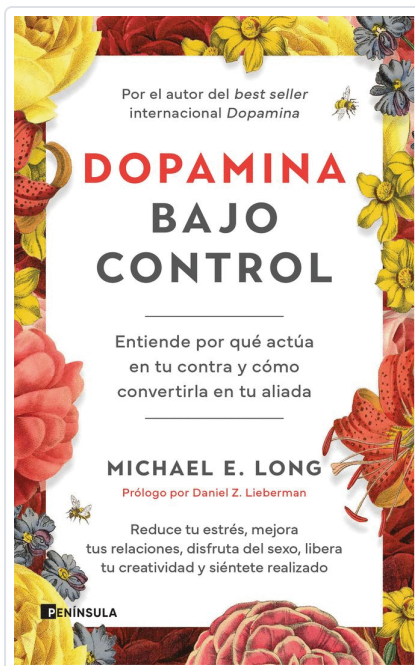


DOPAMINA BAJO CONTROL

LONG, MICHAEL E.

SINOPSIS

LA ESPERADA SECUELA DEL BEST SELLER INTERNACIONAL DOPAMINA. La dopamina es la clave para comprender nuestros impulsos y reacciones. Si quieres mejorar tus hábitos y tu forma de ver el mundo, empieza por aquí. ¿Por qué nunca es suficiente? Buscamos más éxito, más placer, más reconocimiento... y aun así seguimos insatisfechos. La respuesta está en la dopamina: la molécula que impulsa nuestro deseo, motivación e ilusiones, pero que también logra atraparnos en un ciclo de recompensas perpetuo. Michael E. Long revela cómo, gracias a un control adecuado, esta hormona puede convertirse en la clave de una vida más feliz y emocionalmente estable, ayudándote a calibrar tus sentimientos, hábitos y decisiones. «Este libro es un manual práctico para el día a día y una reflexión filosófica sobre el sentido de la vida. Entretenido, informativo y convincente, su lectura es imprescindible para quien quiera sentirse mejor.» Anna Lembke, autora de Generación dopamina...



Editorial	PENINSULA
Materia	[PSAN5] NEUROCIENCIA COGNITIVA Y DEL COMPORTAMIENTO
EAN	9788411004442
Status	Disponible
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/01/2026