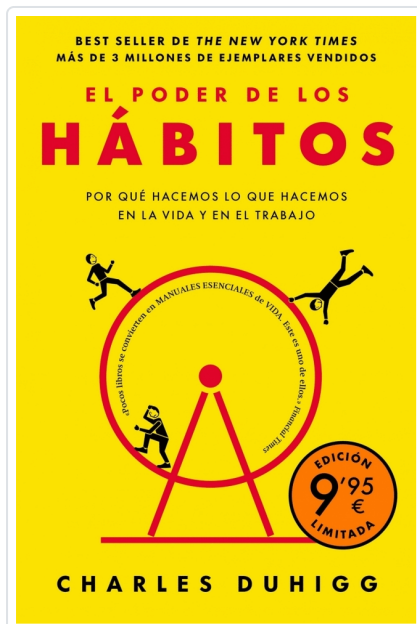


PODER DE LOS HÁBITOS, EL (EDICIÓN LIMITADA)



Charles Duhigg

SINOPSIS

NUEVA EDICIÓN CON MATERIAL INÉDITO El gran clásico sobre los hábitos con más de 3 millones de lectores en todo el mundo. En El poder de los hábitos, el premio Pulitzer Charles Duhigg nos lleva al límite de los descubrimientos científicos que explican por qué existen los hábitos, cómo nos condicionan y cómo cambiarlos. Combinando información exhaustiva con descripciones fascinantes, Duhigg presenta una manera completamente nueva de entender la naturaleza humana y su potencial.

Su mensaje es estimulante: la clave para hacer ejercicio con regularidad, perder peso, ser más productivo y conseguir el éxito consiste en entender el modo en que funcionan los hábitos. Como demuestra Duhigg, si somos capaces de sacar partido a este nuevo método, conseguiremos transformar nuestra vida laboral, social y personal. Esta nueva edición contiene cuatro apéndices inéditos con los que pondrás en práctica las ideas de este best seller mundial que permaneció tres años seguidos en la lista de los más vendidos del New York Times. La crítica ha dicho: «Hay pocos libros que se conviertan en manuales esenciales de vida. Este es uno de ellos.»

Financial Times



Editorial	B DE BOLSILLO
Materia	[VSPM] AFIRMACIÓN PERSONAL, MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA
EAN	9791387871215
Status	Disponible
Páginas	416
Tamaño	125x190x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	9,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	05/02/2026

«Un libro de primer nivel. Ofrece perfecto equilibrio entre seriedad intelectual y consejo práctico para romper con nuestros malos hábitos.»
The Economist...