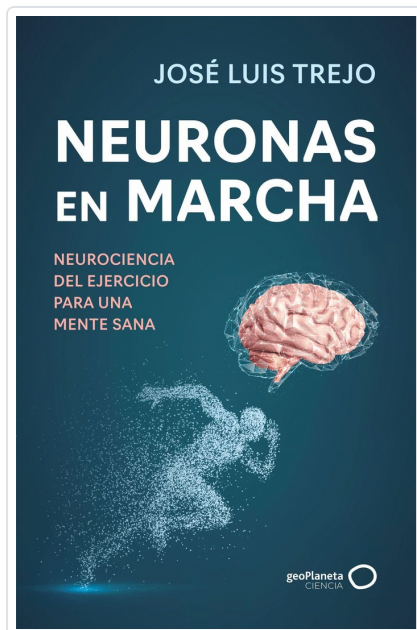


NEURONAS EN MARCHA (GEOPLANETA)



José Luis Trejo

SINOPSIS

El libro que transforma nuestra manera de entender el cerebro y el ejercicio físico. ¿Sabías que tu cerebro puede cambiar a lo largo de toda tu vida? ¿Y que el ejercicio físico es una de las herramientas más potentes para moldearlo? En este fascinante libro, el neurocientífico José Luis Trejo nos guía a través de los descubrimientos más recientes sobre cómo moverse transforma no solo el cuerpo, sino también la mente.

Con un estilo claro, ameno y profundamente humano, Trejo expone cómo el ejercicio mejora la memoria, reduce el estrés, previene enfermedades neurodegenerativas e incluso influye en nuestros genes... y los de nuestros hijos. Desde la evolución de nuestros ancestros hasta la microbiota, desde la filosofía del esfuerzo hasta la ciencia del bienestar, cada capítulo invita a entender por qué moverse es mucho más que una recomendación médica: es una necesidad cognitiva....



Editorial	PLANETA
Materia	[PSAN] NEUROCIENCIAS
EAN	9788408314493
Status	Disponible
Páginas	5035
Tamaño	3001x2002x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	25/02/2026