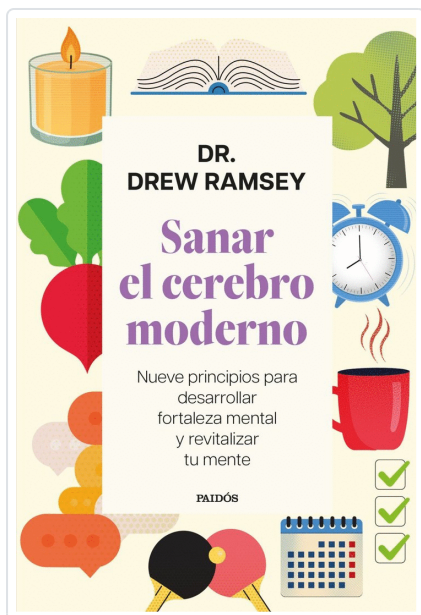


SANAR EL CEREBRO MODERNO



RAMSEY, DR. DREW RAMSEY

SINOPSIS

En esta guía esencial, el doctor Drew Ramsey, autor de Comer para vencer la depresión y la ansiedad, explora los nueve principios claves para cultivar la salud mental y nos proporciona las técnicas para mejorar nuestra función cerebral y nuestra salud emocional. El cerebro humano —ese complejo órgano responsable de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones— se ha malinterpretado durante mucho tiempo. El doctor Drew Ramsey sostiene que, para sanarlo, debemos empezar a considerar de manera más holística afecciones como la depresión, la ansiedad, el TDAH y la adicción, así como las personas que los padecen.

Sanar el cerebro moderno ofrece un innovador enfoque para revitalizar y proteger nuestra salud mental y alcanzar el bienestar mental. Ramsey tiene en cuenta las exigencias poco realistas de la vida moderna, del tiempo, las elecciones, la genética, el estilo de vida, la dieta, los hábitos, la química, el movimiento, el descanso y la mentalidad, y plantea un proceso que pondrá a tu cerebro en un estado de constante autorreparación y evolución, y que garantizará que tenga el apoyo que necesita para superar el estrés diario, la fatiga de tomar decisiones y la incertidumbre.

Claro y directo y valiéndose de las últimas investigaciones científicas y de los resultados de su práctica clínica, en este libro, el doctor Ramsey proporciona los conocimientos y las herramientas necesarios para modificar patrones, hábitos y habilidades de manera que logremos emprender el camino hacia la curación de la ansiedad y la depresión, cuidar mejor nuestros milagrosos cerebros modernos y llevar una vida más saludable....



Editorial	PAIDOS
Materia	[JMAP] PSICOLOGÍA POSITIVA
EAN	9788449345456
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	16x23x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	22,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	27/05/2026