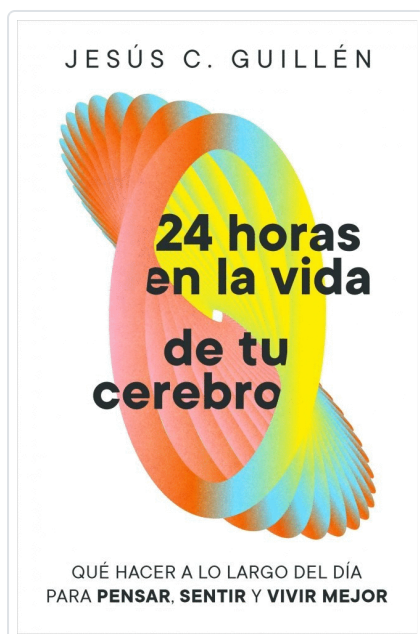


24 HORAS EN LA VIDA DE TU CEREBRO



C. GUILLEN, JESUS

SINOPSIS

El referente de la neuroeducación en España nos enseña cómo optimizar nuestra mente.

¡Con más de 100 mil suscriptores en su blog! Nuestro cerebro es el origen de toda nuestra salud: de él nacen las funciones vitales, las capacidades intelectuales, el bienestar mental... Por ello, cuidarlo es tan relevante para nosotros. Y para hacerlo como es debido, debemos conocer cómo opera y trabaja.

En este libro revelador, tan divulgativo como práctico, el neurocientífico Jesús C. Guillén nos ofrece la radiografía de las 24 horas en la vida de nuestro cerebro. Un riguroso viaje por el ciclo de la mente desde el sueño al despertar y las horas de mayor actividad que nos enseña cómo acompañar a nuestro sistema neuronal para sacarle el mayor rendimiento....



Editorial	VERGARA
Materia	[VSP] PSICOLOGÍA POPULAR
EAN	9791388038129
Status	Novedad. Próxima aparición
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	272
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	21/09/2026