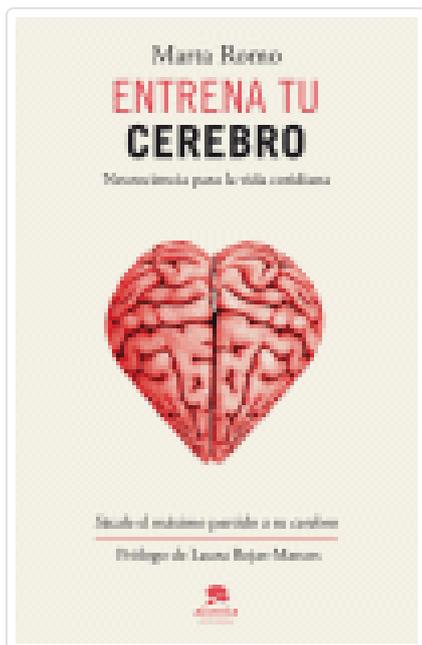


ENTRENA TU CEREBRO



ROMO VEGA, MARTA

SINOPSIS

La neuroplasticidad nos da esperanzas frente a las dificultades del día a día, frente al sufrimiento e incluso frente a las enfermedades degenerativas. Ahora puedes entrenar tu cerebro para lograr una mejor versión de ti mismo. Con este libro descubrirás los elementos que pueden ayudar a tu cerebro a conseguir el alto rendimiento que buscas. Se trata de pequeñas y sencillas claves para incluir en tu día a día relacionadas con las emociones, la conexión social, el juego, la meditación, el ejercicio físico, el sueño, la alimentación e incluso la actividad de no hacer nada. Marta Romo te propone que te entrevistes con tu cerebro para conocer sus preferencias, sus gustos, sus aficiones, sus necesidades? en definitiva, para ser más eficiente y vivir mucho mejor. ...



Editorial	ALIENTA
Materia	PSICOLOGIA
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788415678816
Status	Disponible
Páginas	150
Tamaño	135x0x mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	15,94€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	27/06/2014

Títulos relacionados



MI JEFE ES UN PSICOPATA
PIÑUEL, I



50 MANERAS DE ARRUINAR MI VIDA
FRANÇOÏIS DE WAAL



CLIENTE MALTRATADO
JUAN JOSE PESOVIDALS



NEGOCIAR CON ARTE
ALFRED FONT