

MEJORA TU AGILIDAD MENTAL EN UNA SEMANA

BRAIDOT, NESTOR

SINOPSIS

Debido al maravilloso fenómeno de la neuroplasticidad, el cerebro cambia segundo a segundo. Afortunadamente, estos cambios pueden ser autodirigidos: todos los seres humanos podemos tener un cerebro ágil y activo en las diferentes etapas de la vida, incluidas las avanzadas, y para ello sólo hacen falta tres componentes: 1) voluntad; 2) cambio de hábitos; 3) entrenamiento adecuado. En este libro, y con su particular estilo, caracterizado por la claridad y la sencillez con que aborda temas complejos, el doctor Néstor Braidot te explica cómo deben entrenarse las principales funciones cerebrales y cuáles son los hábitos que debes cambiar para desarrollar y capitalizar el enorme potencial con el que has venido a este mundo: el que reside en tus neuronas. ...



Editorial	GESTION 2000
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788498752755
Status	Disponible
Páginas	168
Tamaño	130x0x mm.
Peso	148
Precio (Imp. inc.)	7,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	15/01/2015

Títulos relacionados



LO QUE SE
APRENDE EN LOS
MEJORES MBA.
TOMO I
AA.VV



SEA ASERTIVO



VENDIENDO
ELEFANTES
AZULES
HOWARD
MOSKOWITZ Y ALEX
GOFMAN



CLAVES PARA
ENTENDER EL
NUEVO PLAN
GRAL CONTABLE
AMAT, O