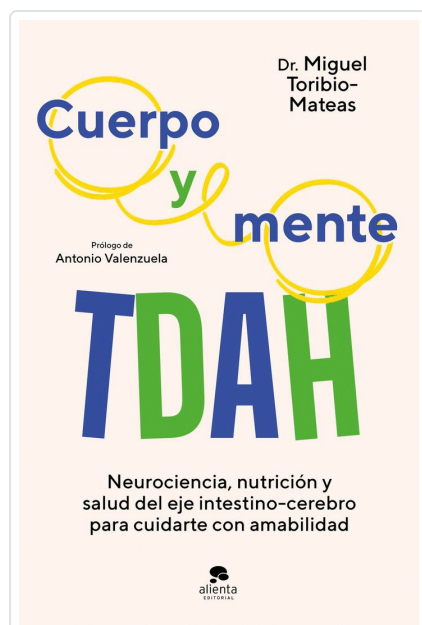


CUERPO Y MENTE TDAH



TORIBIO-MATEAS, MIGUEL

SINOPSIS

¿Y si tu mente no estuviera rota, sino diseñada para sentir más? El TDAH no es un error de fábrica ni una falta de disciplina. Es una manera diferente de pensar, sentir y percibir el entorno. En estas páginas, el doctor Miguel Toribio-Mateas propone dejar atrás los viejos estigmas para entender qué ocurre realmente en el cerebro y en el cuerpo de las personas con este diagnóstico.

Desde su doble experiencia como científico y como alguien que convive con el trastorno, el autor traza un recorrido claro por los mecanismos que sostienen la atención, la motivación y la gestión emocional. Explica cómo el cerebro, el intestino y el sistema nervioso forman una red inseparable que influye en la energía, el estado de ánimo y la capacidad de concentración.

El libro combina investigación reciente con herramientas prácticas: hábitos de descanso, pautas alimentarias que favorecen la calma y la claridad mental, ejercicios de respiración y estrategias de autocuidado. También aborda temas frecuentes en la vida adulta con TDAH —como la ansiedad, la depresión o la procrastinación—, ofreciendo recursos realistas para recuperar foco y bienestar.

Más que un manual o una guía clínica, esta obra es una invitación a conocerse mejor y a crear una relación más amable y efectiva con la propia mente. Comprender cómo funcionamos es el punto de partida para vivir con mayor equilibrio, armonía y vitalidad....



Editorial	ALIENTA
Materia	[VFJR2] HACER FRENTE / ASESORARSE SOBRE EL TDAH
EAN	9788413444741
Status	Disponible
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	14/01/2026