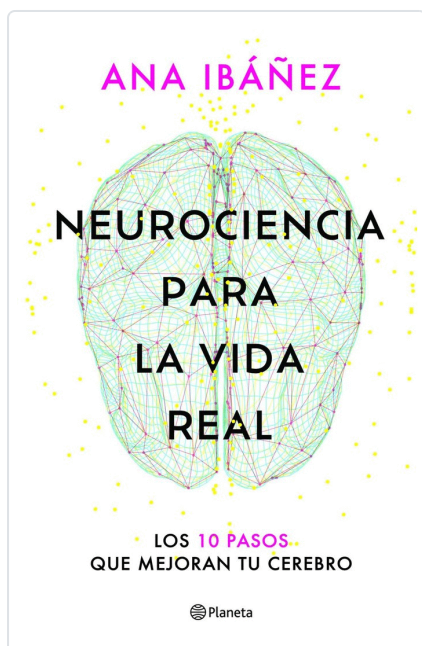


NEUROCIENCIA PARA LA VIDA REAL



IBÁÑEZ, ANA

SINOPSIS

Un enfoque práctico de entrenamiento cerebral para enfrentarte a tus miedos y fortalecer conexiones emocionales que te cambiará la vida. Ana Ibáñez, autora del exitoso libro Sorprende a tu mente, regresa a las librerías dando un paso más en la educación de pautas neuronales que demostrarán que el cerebro tiene una enorme capacidad para cambiar rutinas aprendidas que afectan a nuestro bienestar. El objetivo es conocernos para reducir el estrés, el drama, la ansiedad y los pensamientos negativos, aumentar la concentración y hasta dormir mejor. En definitiva, un libro con el que encontraremos la calma suficiente para desactivar malos hábitos y reprogramarlos.

El éxito está garantizado: Ibáñez es ingeniera superior química, exnadadora de alto rendimiento, piloto de helicóptero y neurocientífica. Ha trabajado en campos profesionales de máximo desempeño, dirigiendo equipos en España y a escala internacional. Desde 2011 está ligada a su pasión, la neurociencia, investigando los últimos avances para lograr la optimización cerebral....



Editorial	PLANETA
Materia	[PSAN5] NEUROCIENCIA COGNITIVA Y DEL COMPORTAMIENTO
EAN	9788408317210
Status	Disponible
Páginas	336
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	25/03/2026