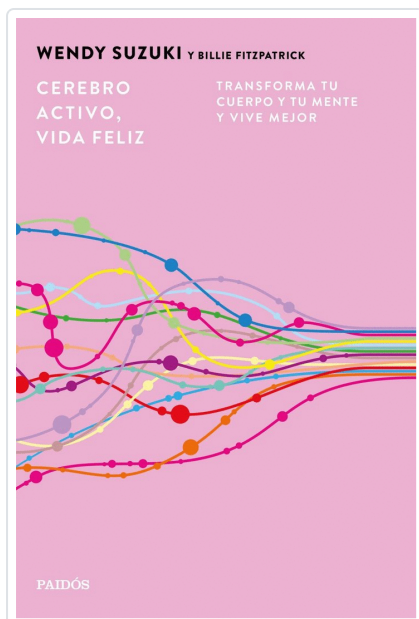


CEREBRO ACTIVO, VIDA FELIZ



WENDY SUZUKI, BILLIE FITZPATRICK

SINOPSIS

LLÉVATE LOS GRANDES ÉXITOS DEL PENSAMIENTO DONDE TÚ QUIERAS Un manual repleto de consejos para aprender a sacarle el máximo rendimiento a nuestro cerebro y lograr que funcione mejor. En Cerebro activo, vida feliz, la neurocientífica Wendy Suzuki establece la conexión fundamental mente-cuerpo-espíritu y pone de manifiesto todo lo que hizo por su cuerpo que cambió su cerebro y su vida para mejor. Explicándonos la ciencia que lo respalda y dándonos las pautas para adaptarlo a nuestra rutina, Suzuki nos demuestra cómo hacer ejercicio, practicar el mindfulness y la meditación, vivir experiencias y disfrutar de relaciones plenas y satisfactorias nos ayudan a mejorar nuestra memoria y nuestra concentración, a ser más eficaces y creativos, a lograr mejores resultados y, sobre todo, a sentirnos mejor. Descubre las claves de la neuroplasticidad que pueden cambiar nuestro cerebro, nuestro cuerpo y, en última instancia, nuestras vidas.

...



Editorial	PAIDOS
Materia	<Genérica>
EAN	9788449345692
Status	Disponible
Precio (Imp. inc.)	16,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	17/06/2026