

image not found or type unknown



Tu estilo de vida define tu cerebro

Catherine de Lange

Fecha de publicación:

21/04/2025

Diseña hábitos para mejorar el rendimiento de tu cerebro y prevenir el Alzheimer

Sello Editorial:

Planeta

Diseña hábitos para mejorar el rendimiento de tu cerebro y prevenir el Alzheimer

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno
Cabrera

Email:

mmorenoc@planeta.com.mx

HÁBITOS PARA UN FUTURO SIN TANTO ESTRÉS NI FATIGA.

¿Qué significa tener un cerebro sano y por qué es tan importante conservarlo a través de rutinas que equilibran placer y cuidado? ¿Sabías que la gente más solitaria y triste es más propensa a enfermarse? Centrada en aspectos tan importantes como la dieta, el sueño, el ejercicio, el entrenamiento cognitivo, las emociones, las mascotas y la vida social, esta guía explica en detalle la ciencia que hay detrás de lo que realmente afecta y beneficia a nuestro cerebro.

Con ella aprenderás a:

- Regenerar neuronas.
- Establecer rutinas que disfrutes y beneficien tu estado de ánimo.
- Hacer que tu cuerpo siempre tenga energía.
- Crear un ambiente reparador en tu habitación.

Una visión completa y actual de nuestro conocimiento científico sobre el cerebro y de cómo mantenerlo en estado óptimo para mejorar tu calidad de vida.

image not found or type unknown



Catherine de Lange

Catherine de Lange es periodista científica, editora y autora de *10 Voyages Through the Human Mind: Christmas Lectures from the Royal Institution* (2019). Ha escrito para medios de prestigio como *Nature*, *The Guardian* y *The Washington Post*. Además, ha participado en programas de televisión como las conferencias de Navidad de la Royal Institution; y en documentales radiofónicos como *Dear Professor Hawking*, de Radio 4 de la BBC. Actualmente es redactora de artículos biomédicos en *New Scientist*.