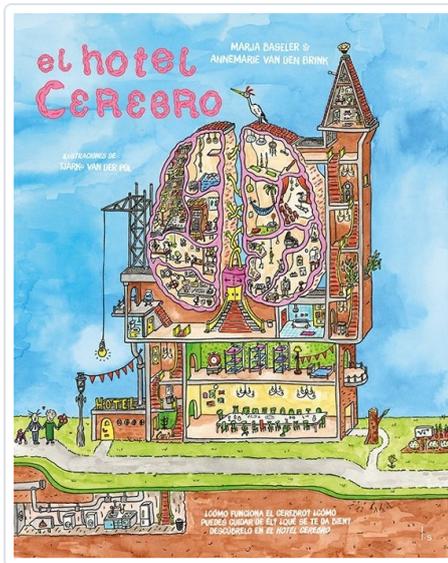


El hotel cerebro



MARJA BALSELER y ANNEMARIE VAN DEN BRINK

SINOPSIS

¿Alguna vez te has sentido abrumado por el estrés o la ansiedad? "El Hotel Cerebro" ofrece herramientas prácticas para relajar el cerebro, desde técnicas para pausar la mente en momentos de angustia hasta consejos para desconectar después de un día ajetreado.

Pero este libro va más allá de la relajación. También explora cómo mantener un cerebro sano a largo plazo, destacando la importancia de la hidratación, el ejercicio, el contacto con la naturaleza y el descanso adecuado. ¡Incluso nos recuerda apagar las pantallas antes de dormir!

Además, "El Hotel Cerebro" nos invita a cambiar nuestra perspectiva sobre los errores, mostrándonos cómo convertirlos en oportunidades de aprendizaje. Y, por si fuera poco, nos introduce en el fascinante mundo del cerebro, explicándonos el papel del cerebelo, la corteza prefrontal, el hipotálamo y la amígdala, entre otras áreas clave.



Editorial	HÉRCULES
Materia	INFANTILES- JUVENILES
EAN	9788419754653
Status	Disponible
Precio (Imp. inc.)	17,00€
Fecha de lanzamiento	01/03/2025
Fecha de publicación	03/03/2025