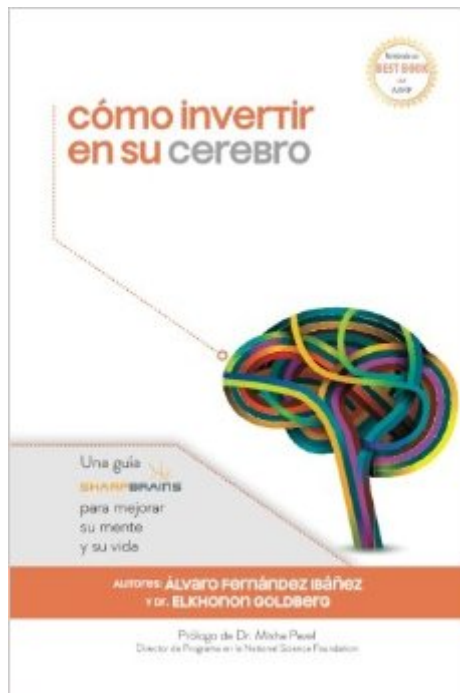


The book was found

Cómo Invertir En Su Cerebro: Una Guía SharpBrains Para Mejorar Su Mente Y Su Vida (Spanish Edition)



Synopsis

¿Sabía usted que hoy se crean varios miles de neuronas nuevas en su cerebro? ¿Y que lo que haga, piense y sienta hoy determinará tanto la supervivencia como el efecto de esas nuevas neuronas, y de las que ya tenía antes? Estos son algunos de los temas que aborda *¿Cómo invertir en su cerebro?*, el nuevo libro que recorre las últimas tendencias de un campo tan apasionante e importante como la ciencia del cerebro y la neuroplasticidad. Todos sabemos que debemos invertir en nuestra salud, en nuestra educación, en nuestra carrera profesional o en nuestros planes de ahorro. Pero pocos sabemos por qué invertir, y cómo, en nuestro recurso más importante: el cerebro. Para llenar ese vacío, *¿Cómo invertir en su cerebro?* proporciona al lector una guía estimulante y práctica, llena de información contrastada y consejos personalizados, para mejorar el rendimiento actual y futuro de su cerebro, enriqueciendo así su mente y su vida. Cualquiera que sea su objetivo, como el manejar mejor su estrés cotidiano, aumentar su atención y memoria, demostrar un mejor desempeño en el trabajo o retrasar problemas cognitivos como la enfermedad de Alzheimer, esta obra le explicará al detalle como pasar de la teoría a la práctica, combinando un entendimiento general con unas pautas específicas. *¿Cómo invertir en su cerebro: Una guía SharpBrains para mejorar su mente y su vida* es la primera publicación en español de SharpBrains, una organización reconocida a nivel internacional que investiga cómo mejorar la salud, la educación y la formación a través de la ciencia del cerebro y la innovación. El libro se basa en un análisis objetivo de cientos de estudios científicos publicados en los últimos diez años y en decenas de entrevistas en profundidad con distinguidos científicos. Además, *¿Cómo invertir en su cerebro?* refleja las conclusiones de varias cumbres organizadas por SharpBrains desde el año 2010, con centenares de expertos de primer nivel. Si alguna vez ha invertido usted en su bienestar físico, en su formación académica, en su matrimonio, en sus amistades o en su vivienda, quizá ahora sea el momento de preguntarse cómo puede invertir en su cerebro. Este libro será su mejor guía. Elogios *«Una lectura estimulante y un reto al mismo tiempo, con información sólida y consejos prácticos para mejorar la salud de nuestro cerebro»*. *«Kirkus Reviews»* *«Una referencia esencial»*. *«Dr. Walter Jessen, Fundador y Editor, Highlight Health»* *«Un recurso imprescindible para ayudarnos a entender mejor nuestro cerebro y nuestra mente»*. *«Susan E. Hoffman, Directora, UC Berkeley Osher Lifelong Learning Institute»* *«el mejor análisis sobre las implicaciones de la neurociencia para el desarrollo personal y profesional»*. *«Ed Batista, Experto en Liderazgo, Escuela Superior de Negocios de la Universidad de Stanford»* *«¡Gracias! Este libro está lleno de información de primera clase y de consejos prácticos»*. *«Dr. Elizabeth*

Edgerly, Jefe de Programas de la Alzheimerâ™s Association

Book Information

Paperback: 260 pages

Publisher: SharpBrains Incorporated; 1 edition (January 27, 2014)

Language: Spanish

ISBN-10: 0982362951

ISBN-13: 978-0982362952

Product Dimensions: 6 x 0.6 x 9 inches

Shipping Weight: 1 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.8 out of 5 starsÂ Â See all reviewsÂ (33 customer reviews)

Best Sellers Rank: #556,852 in Books (See Top 100 in Books) #28 inÂ Books > Libros en espaÃ±ol > Medicina > Especialidades #113 inÂ Books > Medical Books > Medicine > Preventive Medicine #359 inÂ Books > Libros en espaÃ±ol > Ciencia

Customer Reviews

¿CÃmo se sube una escalera? Paso a paso. Cada capÃtulo de este libro es un peldaÃo, una etapa para lograr un estilo de vida saludable y estimulante que ejercita y protege nuestro cerebro con la edad. Me impactÃ , por ejemplo, la discusiÃ n sobre sesgos cognitivos en el primer capÃtulo. Â¿Si no entendemos cÃmo funciona nuestra mente, cÃmo podemos aspirar a mejorarla?El mensaje es claro y potente. El cerebro inevitablemente cambia, un poco cada dÃa. Este cambio puede ser para bien o para mal, en funciÃ n de lo que hagamos ese dÃa. Por medio de consejos prÃcticos y fÃciles de hacer, y de entrevistas en profundidad con una variedad de expertos, los autores nos muestran el camino de cÃmo cambiar para bien.He encontrado ya numerosas sugerencias Ãtiles a nivel personal y profesional. Y sigo leyendo y disfrutando...un gran libro.

Hace cinco aÃos que, por interÃ©s personal y por razones profesionales, me he adentrado al mundo del desarrollo cognitivo. "CÃmo invertir en su cerebro" es sin duda de lo mejor que he encontrado en materia de difusiÃ n de las neurociencias. Con referencias serias, y entrevistas a expertos, el libro de Alvaro FernÃndez (y otros) presenta evidencia muy necesaria acerca de lo que podemos hacer para mejorar nuestras posibilidades de mantener un cerebro sano y activo a lo largo de la vida. Y lo hace, ademÃs, de una manera divertida y fÃcil de entender. Â¡Bravo! felicito sobre todo la ediciÃ n en espaÃol. Â¡HacÃa falta!

Luego de leer el libro, que me parecio muy instructivo e interesante, me suscribi a dos programas de entrenamiento cerebral que no solo me han permitido mejorar en una serie de funciones mentales, sino que tambien pude darme cuenta de cuales eran mis mayores habilidades y mis mayores debilidades, por lo que me enfoquÃ© mas en estas Ãºltimas. DespuÃ©s de 4 semanas de entrenamiento noto un importante avance. Resulta increÃ­ble la variedad de ejercicios mentales, y que revelan por otro lado la multiplicidad de funciones mentales que pueden intervenirse y expandirse. Es evidente que las repercusiones se extienden a otras areas mentales y psicolÃ³gicas. Este libro es muy recomendable leerlo....es de los que te puede realmente ayudar!!

Es un libro muy sencillo de entender y muy prÃ¡ctico para mejorar habilidades cognitivas es una buena oportunidad de superar ese gran reto de mantenernos en buenas condiciones

excelente muy bien sustentado y creo q es una herramienta muy util y para todas las edades muy buen libro

Excelente obra. Lo que mÃ¡s me gustÃ³ es la gran cantidad de consejos prÃ¡cticos para mejorar el rendimiento del cerebro en todas las edades o etapas de la vida. Muy recomendable.

Muy bueno no soy profesional de la salud pero lo entendi muy bien. la verdad para la crianza de mis hijos es muy bueno tener en cuenta todos los detalles

Es un libro de fÃ¡cil lectura, ameno y cargado de muy buena y actualizada informaciÃ³n. Lo recomiendo a toda persona interesada en este tema.

[Download to continue reading...](#)

CÃ³mo invertir en su cerebro: Una guÃ­a SharpBrains para mejorar su mente y su vida (Spanish Edition) El Secreto Para Invertir Exitosamente En La Bolsa De New York: Consejos de Como Aprender, Practicar, Invertir y Ganar Dinero Al Invertir En Acciones en la Bolsa de Valores (Spanish Edition) El futuro de nuestra mente: El reto cientÃ­fico para entender, mejorar, y fortalecer nuestra mente (Spanish Edition) CÃ³mo mejorar la memoria y la concentraciÃ³n: TÃ©cnicas para aumentar tus capacidades mentales y lograr que el cerebro funcione a su mÃ¡ximo rendimiento (Spanish Edition) LA MENTE SUBCONSCIENTE - DESARROLLO PERSONAL: Como usar el poder oculto de tu mente para alcanzar tus metas y como reprogramar tu mente subconsciente (Crecimiento ...

Superaci3n Personal) (Spanish Edition) El poder del pensamiento flexible: De una mente r3-gida, a una mente libre y abierta al cambio (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) Cuidando Su Hogar: La gu3-a Chapman para mejorar las relaciones con su c3-nyuge (La Gu3-as Chapman) (Spanish Edition) Coaching para una vida feliz: Coaching para una vida feliz (Spanish Edition) ¿Por qu3© mi perro hace eso?: C3-mo mejorar y entender el comportamiento de tu perro para lograr una amistad ba (Spanish Edition) Divorcio: C3-mo salir adelante: Una gu3-a pr3-ctica para reconstruir tu vida durante y despu3s de la separaci3n (Spanish Edition) El cerebro obeso: Las claves para combatir la obesidad est3n en el cerebro (Spanish Edition) C3-mo Reconquistar a Una Mujer en 30 D3-as o Menos: Una gu3-a paso a paso, infalible, para tenerla en sus brazos nuevamente (Spanish Edition) El diario de mi detox: Una gu3-a pr3-ctica para llevar una vida sana, tener m3s vitalidad y de paso, 3-perder peso! (Spanish Edition) Los Imanes que Salvaron mi Vida: Una Guia Holistica para Una Vida Optima (Spanish Edition) Usar el cerebro: Conocer nuestra mente para vivir mejor (Spanish Edition) Gu3-a para invertir / Rich Dad's Guide to Investing: What the Rich Invest in That the Poor and the Middle Class Do Not! (Spanish Edition) Gu3-a para invertir en Oro y Plata (Spanish Edition) Gu3-a para invertir (Spanish Edition) Gu3-a introductoria de inversiones: Cat3logo de activos para invertir, descripci3n, riesgos y peculiaridades (El dinero inteligente n3º 1) (Spanish Edition) 50 Puntos de atenci3n para nadar bien: El manual definitivo para mejorar y disfrutar de una nataci3n eficiente (Spanish Edition)

[Dmca](#)