

# MEJORA TU CEREBRO CADA DIA



AMEN, DANIEL G.

## SINOPSIS

Wall Street Journal Bestseller. El psiquiatra y neurocientífico clínico Daniel Amen, MD, con más de 40 años de práctica clínica con decenas de miles de pacientes, comparte los hábitos diarios más efectivos que ha observado para mejorar el cerebro, dominar la mente, potenciar la memoria y hacerte sentir más feliz, saludable y conectado con tus seres queridos. Incorporar los pequeños hábitos y prácticas del Dr. Amen a lo largo de un año te ayudará a: Gestionar tu mente para apoyar tu felicidad, paz interior y éxito. Desarrollar estrategias de por vida para enfrentar cualquier estrés que se presente. Crear un sentido continuo de propósito que guíe tus acciones diarias. Aprender lecciones vitales que el Dr. Amen ha extraído del estudio de cientos de miles de escaneos cerebrales. Imagina lo que podrías aprender pasando cada día del año en el diván de un psiquiatra. En las páginas del libro obtendrás un año de sabiduría diaria que cambiará tu vida, cortesía del Dr. Amen, uno de los psiquiatras más prominentes del mundo. ...



Editorial	REVERTE (M)
Materia	PSICOLOGIA
Colección	REVERTE
EAN	9788417963934
Status	Disponible
Páginas	416
Tamaño	155x230x34 mm.
Peso	300
Precio (Imp. inc.)	24,95€
Fecha de lanzamiento	26/03/2024

## Títulos relacionados



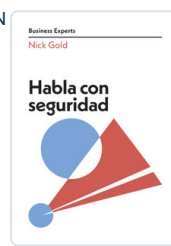
ESTUCHE "DIARIO PARA ESTOICOS" + AGENDA (ED. LIMITADA)  
HOLIDAY, RYAN / HANSELMAN, STEPHEN



AGENDA DE DIARIO PARA ESTOICOS (ED. LIMITADA)  
HOLIDAY, RYAN / HANSELMAN, STEPHEN



SALUD MENTAL EN EL TRABAJO  
ROUTLEDGE, JAMES



HABLA CON SEGURIDAD  
GOLD, NICK