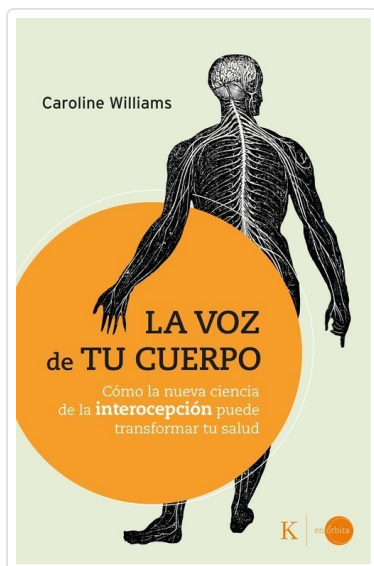


VOZ DE TU CUERPO. CÓMO LA NUEVA CIENCIA DE LA INTEROCEPCIÓN PUEDE TRANSFORMAR TU VIDA



WILLIAMS, CAROLINE

SINOPSIS

¿Eres capaz de percibir los latidos de tu corazón o reconocer cuándo tienes sed o hambre? Este «sexto sentido», conocido como «interocepción», es la capacidad del cerebro para interpretar las señales del cuerpo. Cuando se debilita, mente y cuerpo se desconectan, abriendo la puerta a problemas como la ansiedad, la fatiga crónica o los trastornos alimentarios.

En este libro tan revelador como práctico, la periodista científica Caroline Williams nos muestra cómo redescubrir nuestra conciencia corporal para mejorar la salud, regular las emociones y transformar el bienestar. A partir de los últimos hallazgos en neurociencia y psicología, y mediante técnicas como el mindfulness, el biofeedback o el ejercicio focalizado, La voz de tu cuerpo nos enseña a escuchar las sensaciones internas para comprender mejor nuestros pensamientos, nuestras emociones y el vínculo íntimo entre cuerpo y mente...

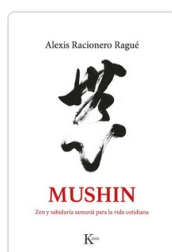


Editorial	KAIROS (M)
Materia	MEDICINA POPULAR Y SALUD
Colección	KAIROS
EAN	9788411214247
Status	Disponible
Páginas	284
Tamaño	200x130x19 mm.
Peso	316
Precio (Imp. inc.)	21,00€
Fecha de lanzamiento	15/03/2026

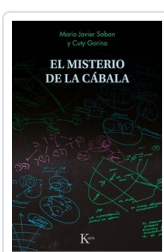
Títulos relacionados



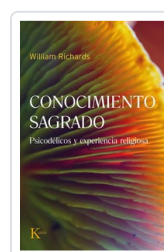
ESCUCHAR, ACOMPAÑAR, BIENTRATAR
SANZ RAMON, FINA



MUSHIN. ZEN Y SABIDURIA SAMURAI PARA LA VIDA COTIDIANA
RACIONERO RAGUE, ALEXIS



MISTERIO DE LA CABALA, EL
SABAN GORINA



CONOCIMIENTO SAGRADO. PSICODELICOS Y EXPERIENCIA RELIGIOSA
RICHARDS, WILLIAM A.