

editorial **K**airós

Gupta, Sanjay

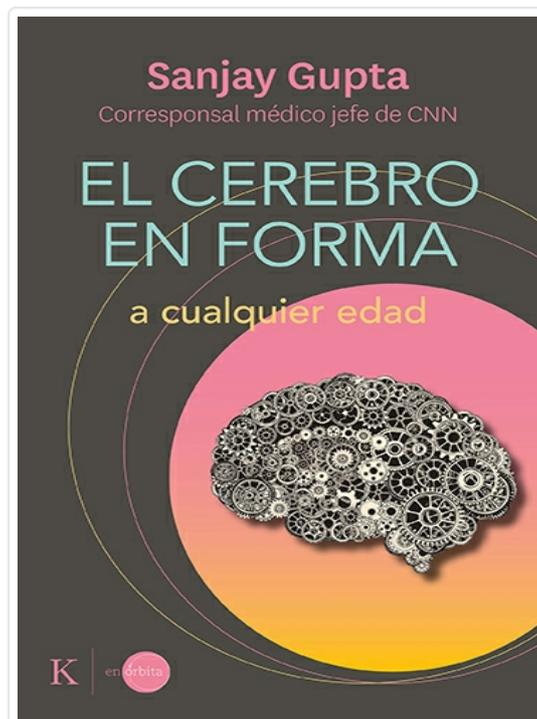
El cerebro en forma a cualquier edad

Programa fácil de 12 semanas

Cada vez hay más pruebas que demuestran que podemos disfrutar de un cerebro a pleno rendimiento durante toda la vida.

En El cerebro en forma, el doctor Sanjay Gupta se basa en los estudios más recientes para desvelarnos cuáles son los secretos de la longevidad cognitiva. Sorteamos primero las trampas y los mitos que existen sobre la salud cerebral para aportar después ejercicios prácticos en un innovador y accesible programa de doce semanas para desarrollar nuestro cerebro.

Antes de que tengamos problemas de memoria se nos presenta la oportunidad de conseguir un cerebro resistente a la enfermedad, aun cuando existan factores genéticos de riesgo. En el caso de las personas que ya estén padeciendo un deterioro cognitivo, o estén a cargo de un familiar con demencia, el doctor Gupta nos brinda su larga experiencia para conseguir que el día de mañana sea más productivo y positivo.



Editorial	Kairós
Colección	En órbita
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	440
Tamaño	130x200x mm.
Peso	474
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499889184
PVP	20,00 €
PVP sen IVE	19,23 €



9788499889184