## The book was found

# CÃ<sup>3</sup>mo Invertir En Su Cerebro: Una GuÃ-a SharpBrains Para Mejorar Su Mente Y Su Vida (Spanish Edition)





## Synopsis

¿SabÃ- a usted que hoy se crearán varios miles de neuronas nuevas en su cerebro? ¿Y que lo que haga, piense y sienta hoy determinarÃ; tanto la supervivencia como el efecto de esas nuevas neuronas, y de las que ya tenÃ- a antes? Estos son algunos de los temas que aborda â œCÃ mo 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 educacià n, en nuestra carrera profesional o en nuestros planes de ahorro. Pero pocos sabemos por qué invertir, y cà mo, en nuestro recurso más importante: el cerebro. Para llenar ese vacÃ-o, â œCÃ mo invertir en su cerebroâ • proporciona al lector una quÃ- a estimulante y prÃictica, llena de informacià n contrastada y consejos personalizados, para mejorar el rendimiento actual y futuro de su cerebro, enriqueciendo asÃ- su mente y su vida. Cualquiera que sea su objetivo, como el manejar mejor su estrés cotidiano, aumentar su atencià n y memoria, demostrar un mejor desempeà o en el trabajo o retrasar problemas cognitivos como la enfermedad de Alzheimer, esta obra le explicarÃ; al detalle como pasar de la teorÃ- a a la práctica, combinando un entendimiento general con unas pautas especÃ-ficas. â œCÃ mo invertir en su cerebro: Una guÃ- a SharpBrains para mejorar su mente y su vida⠕ es la primera publicacià n en espaà ol de SharpBrains, una organizacià n reconocida a nivel internacional que investiga cà mo mejorar la salud, la educacià n y la formacià n a través de la ciencia del cerebro y la innovacià n. El libro se basa en un análisis objetivo de cientos de estudios cientÃ-ficos publicados en los últimos diez aà os y en decenas de entrevistas en profundidad con distinguidos cientÃ-ficos. Además â œCÃ mo invertir en su cerebroâ • refleja las conclusiones de varias cumbres organizadas por SharpBrains desde el aà o 2010, con centenares de expertos de primer nivel. Si alguna vez ha invertido usted en su bienestar fÃ-sico, en su formacià n académica, en su matrimonio, en sus amistades o en su vivienda, quizÃ; ahora sea el momento de preguntarse cà mo puede invertir en su cerebro. Este libro serÃ; su mejor quÃ-a. Elogios à œUna lectura estimulante y un reto al mismo tiempo, con informacià n sà lida y consejos prÃ;cticos para mejorar la salud de nuestro cerebroâ •. â " Kirkus Reviews a œUna referencia esencialâ •. â " Dr. Walter Jesssen, Fundador y Editor, Highlight Health â œUn recurso imprescindible para ayudarnos a entender mejor nuestro cerebro y nuestra menteâ •. â " Susan E. Hoffman, Directora, UC Berkeley Osher Lifelong Learning Institute â œâ el mejor anÃilisis sobre las implicaciones de la neurociencia para el desarrollo personal y profesionalâ •. â " Ed Batista, Experto en Liderazgo, Escuela Superior de Negocios de la Universidad de Stanford à œÂ¡Gracias! Este libro estÃ; lleno de informacià n de primera clase y de consejos prÃ;cticosâ •. â " 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 stars Â See all reviews (33 customer reviews)

Best Sellers Rank: #556,852 in Books (See Top 100 in Books) #28 in Books > Libros en

espa $\tilde{A}f\hat{A}$  ol > Medicina > Especialidades #113 in $\hat{A}$  Books > Medical Books > Medicine >

Preventive Medicine #359 in Books > Libros en espa $\tilde{A}f\hat{A}$  ol > Ciencia

#### **Customer Reviews**

¿Cà mo se sube una escalera? Paso a paso. Cada capÃ-tulo de este libro es un peldaà o, 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 discusià n sobre sesgos cognitivos en el primer capÃ-tulo. ¿Si no entendemos cà mo funciona nuestra mente, cà mo podemos aspirar a mejorarla? El mensaje es claro y potente. El cerebro inevitablemente cambia, un poco cada dÃ-a. Este cambio puede ser para bien o para mal, en funcià n de lo que hagamos ese dÃ-a. Por medio de consejos prácticos y fáciles de hacer, y de entrevistas en profundidad con una variedad de expertos, los autores nos muestran el camino de cà mo cambiar para bien. He encontrado ya numerosas sugerencias útiles a nivel personal y profesional. Y sigo leyendo y disfrutando...un gran libro.

Hace cinco aà os que, por interés personal y por razones profesionales, me he adentrado al mundo del desarrollo cognitivo. "Cà mo invertir en su cerebro" es sin duda de lo mejor que he encontrado en materia de difusià n de las neurociencias. Con referencias serias, y entrevistas a expertos, el libro de Alvaro Fernández (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, además, de una manera divertida y fácil de entender. ¡Bravo! felicito sobre todo la edicià n en espaà ol. ¡HacÃ- a 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 enfoqué mas en estas últimas. Después de 4 semanas de entrenamiento noto un importante avance. Resulta increÃ- ble 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 psicolà gicas. Este libro es muy recomendable leerlo....es de los que te puede realmente ayudar!!

Es un libro muy sencillo de entender y muy  $pr\tilde{A}_i$ 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 mÃis me gustà es la gran cantidad de consejos prÃicticos para mejorar el rendimiento del cerebro en todas las edades o etapas de la vida. Muy recomendable.

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

Es un libro de fácil lectura, ameno y cargado de muy buena y actualizada informacià n. Lo recomiendo a toda persona interesada en este tema.

#### Download to continue reading...

Cà mo invertir en su cerebro: Una guÃ- a 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 cientÃ- fico para entender, mejorar, y fortalecer nuestra mente (Spanish Edition) Cà mo mejorar la memoria y la concentracià n: Técnicas para aumentar tus capacidades mentales y lograr que el cerebro funcione a su máximo 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 ...

Superacià n Personal) (Spanish Edition) El poder del pensamiento flexible: De una mente rÃ-gida. a una mente libre y abierta al cambio (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) Cuidando Su Hogar: La guÃ- a Chapman para mejorar las relaciones con su cà nyuge (La GuÃ- as Chapman) (Spanish Edition) Coaching para una vida feliz: Coaching para una vida feliz (Spanish Edition) ¿Por qué mi perro hace eso?: CÃ mo mejorar y entender el comportamiento de tu perro para lograr una amistad ba (Spanish Edition) Divorcio: Cà mo salir adelante: Una guÃ- a práctica para reconstruir tu vida durante y después de la separacià n (Spanish Edition) El cerebro obeso: Las claves para combatir la obesidad están en el cerebro (Spanish Edition) CÃ mo Reconquistar a Una Mujer en 30 DÃ- as o Menos: Una guÃ- a paso a paso, infalible, para tenerla en sus brazos nuevamente (Spanish Edition) El diario de mi detox: Una guÃ- a prÃ; ctica para llevar una vida sana, tener más vitalidad y de paso, ¡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) GuÃ- 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) GuÃ- a para invertir en Oro y Plata (Spanish Edition) GuÃ- a para invertir (Spanish Edition) GuÃ- a introductoria de inversiones: CatÃilogo de activos para invertir, descripcià n, riesgos y peculiaridades (El dinero inteligente nº 1) (Spanish Edition) 50 Puntos de atencià n para nadar bien: El manual definitivo para mejorar y disfrutar de una natacià n eficiente (Spanish Edition)

<u>Dmca</u>