



Tu estilo de vida define tu cerebro

Catherine de Lange

Diseña hábitos para mejorar el rendimiento de tu cerebro y prevenir el alzhéimer

Diseña hábitos para mejorar el rendimiento de tu cerebro y prevenir el alzhéimer

HÁBITOS PARA UN FUTURO SIN TANTO ESTRÉS NI FATIGA.

¿Qué significa tener un cerebro sano y por qué es tan importante conservarlo a través de rutinas que equilibran placer y cuidado? ¿Sabías que la gente más solitaria y triste es más propensa a enfermarse? Centrada en aspectos tan importantes como la dieta, el sueño, el ejercicio, el entrenamiento cognitivo, las emociones, las mascotas y la vida social, esta guía explica en detalle la ciencia que hay detrás de lo que realmente afecta y beneficia a nuestro cerebro.

Con ella aprenderás a:

- Regenerar neuronas.
- Establecer rutinas que disfrutes y beneficien tu estado de ánimo.
- Hacer que tu cuerpo siempre tenga energía.
- Crear un ambiente reparador en tu habitación.

Una visión completa y actual de nuestro conocimiento científico sobre el cerebro y de cómo mantenerlo en estado óptimo para mejorar tu calidad de vida.

Fecha de publicación:
14/07/2025

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



Catherine de Lange

Catherine de Lange es periodista científica, editora y autora de *10 Voyages Through the Human Mind: Christmas Lectures from the Royal Institution* (2019). Ha escrito para medios de prestigio como *Nature*, *The Guardian* y *The Washington Post*. Además, ha participado en programas de televisión como las conferencias de Navidad de la Royal Institution; y en documentales radiofónicos como *Dear Professor Hawking*, de Radio 4 de la BBC. Actualmente es redactora de artículos biomédicos en *New Scientist*.