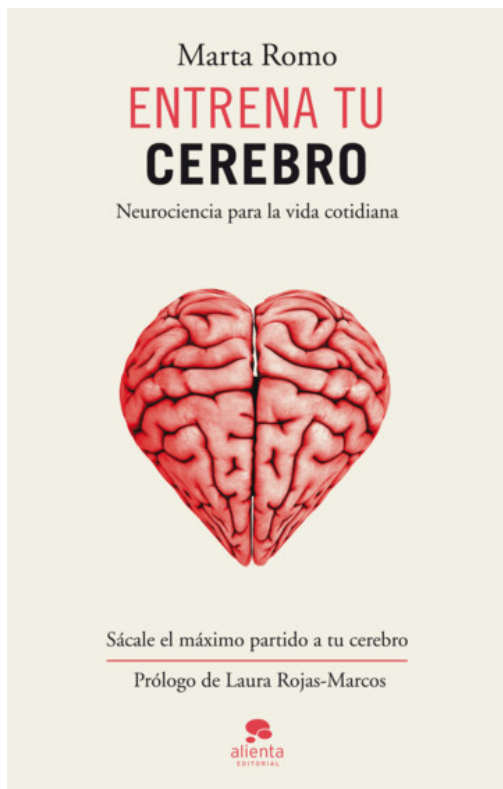




Entrena tu cerebro

Marta Romo Vega

Entrevístate con tu cerebro

La neuroplasticidad nos da esperanzas frente a las dificultades del día a día, frente al sufrimiento e incluso frente a las enfermedades degenerativas. Ahora puedes entrenar tu cerebro para lograr una mejor versión de ti mismo.

Con este libro descubrirás los elementos que pueden ayudar a tu cerebro a conseguir el alto rendimiento que buscas. Se trata de pequeñas y sencillas claves para incluir en tu día a día relacionadas con las emociones, la conexión social, el juego, la meditación, el ejercicio físico, el sueño, la alimentación e incluso la actividad de no hacer nada.

Marta Romo te propone que te entrevistes con tu cerebro para conocer sus preferencias, sus gustos, sus aficiones, sus necesidades... en definitiva, para ser más eficiente y vivir mucho mejor.

Fecha de publicación:

25/06/2014

Sello Editorial:

Alienta Editorial

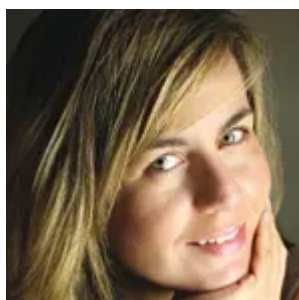
Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Marta Romo Vega

Es licenciada en Pedagogía por la Universidad Complutense de Madrid, máster en Dirección de Recursos Humanos (CEU) y en Neuropsicoeducación (As. Educar, Argentina). Se ha especializado en neurociencia aplicada al liderazgo y la creatividad por la Universidad de Chicago. Advanced Trainer Certificate in Neuroptimal - Neurofeedback Dinámico (Zengar Institute, Canadá), coach certificada (AECOP), psicoterapeuta Gestalt (AETG) y miembro del Neuroleadership Institute (red internacional de expertos en neuroliderazgo).

Asimismo, es socia-directora de Be-Up, empresa especializada en proyectos de innovación y liderazgo. Fundadora de Neuroclick, centro para el entrenamiento cerebral de niños y adultos. Profesora en la Universidad de Barcelona, la Comercial de Deusto, la Universidad Complutense de Madrid, la Escuela de Organización Industrial (EOI) y el Instituto HUNE. Conferenciante nacional e internacional y colaboradora habitual en distintos medios de comunicación.

Es autora del libro La mujer líder (Planeta) y coautora de Traza tu rumbo, El jardín de Babel: cómo hacer que un equipo diverso funcione, Coaching Realmente, Coaching hoy: Teoría General del Coaching, Coaching y Diversidad.