

LOS SECRETOS DEL
MÉTODO HOFFMANN



CUMPLIR AÑOS CON SALUD

CATALINA HOFFMANN

Cumplir años con salud

Catalina Hoffmann

Un libro práctico que nos prepara para envejecer con salud y afrontar esta etapa de la vida con naturalidad

Un libro práctico que nos prepara para envejecer con salud y afrontar esta etapa de la vida con naturalidad

Catalina Hoffmann nos propone una serie de consejos destinados a diseñar la dieta y el régimen de actividad física para las personas mayores y las que desean cumplir años con salud. Nos da las claves para entender el funcionamiento de nuestro organismo e iniciar con espíritu positivo la etapa culminante de nuestra vida.

- ¿Qué hacer para que nuestro cerebro esté sano?
- La alimentación al cumplir años.
- Ejercicios para fortalecer los huesos.
- ¿Cómo cambia la vida sexual con la edad?
- ¿Cómo afrontar el miedo a la soledad?
- Trucos para la convivencia entre abuelos y nietos.

Fecha de publicación:

09/09/2014

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es



Catalina Hoffmann

CATALINA HOFFMANN, es terapeuta ocupacional especialista en estimulación cognitiva y experta en entrenamiento cerebral. Lleva más de dos décadas revolucionando el concepto del cuidado del cerebro.

Es creadora del Método Hoffmann y del Método Neurofitness. El primero centrado en el campo del envejecimiento, se focaliza en rehabilitar mediante la actividad física, cognitiva y psicológica. El método Neurofitness abarca cualquier etapa de la vida y se centra en entrenar el cerebro activando y creando nuevas rutas neuronales y ampliando la reserva cognitiva.

Ha desarrollado su propia plataforma de formación en su página web, el Club Neurofitness, donde miles de personas entrenan su cerebro a diario gracias a sus ejercicios.

Escritora, conferenciante y divulgadora, es titulada del Programa de Desarrollo Directivo de IESE Business School de la Universidad de Navarra y diplomada en Terapia Ocupacional. También imparte anualmente sesiones docentes en la Harvard Business School.

En sus redes sociales tiene miles de seguidores y también es creadora de varios discos de música binaural, tiene su propio podcast y crea meditaciones para ayudar al silencio neuronal. Es autora de varios libros, entre ellos *Neurofitness* (Alienta, 2022) y *Neurofitness aplicado* (Alienta, 2022).