

Fecha de publicación:
23/11/2018

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Mima tu cerebro

Michel Cymes

Aprende a cuidar tu cerebro con el autor que lleva más de 500.000 ejemplares vendidos en Francia.

Si el cuerpo humano fuera un aeropuerto, el cerebro sería la torre de control. En pocas palabras: todo, absolutamente todo, pasa por ahí. Si el cerebro no funciona bien, podemos estar seguros de que varios órganos y la mayoría de las funciones acabarán estrellándose. Por el contrario, si está a pleno rendimiento, es capaz de obrar milagros.

El cerebro humano tiene 1,5kg de misteriosa materia gris, pero su funcionamiento es cada vez menos impenetrable con cada nuevo descubrimiento de las muchas investigaciones a su alrededor. Este libro está lleno de consejos para cuidar y estimular este órgano fascinante. El libro está dividido en cuatro capítulos:

- Tu cerebro tiene un buen apetito: alimentos para un mejor rendimiento, la dieta tiene una influencia tremenda en el funcionamiento del cerebro.
- A tu cerebro le encantan los buenos hábitos: el sueño, el deporte y la cultura contribuyen a la felicidad y disminuyen los niveles de estrés.
- Tu cerebro es el centro de la memoria: cómo ejercitarla para no perderla.
- Tu cerebro puede fallar: cómo prevenir o retrasar enfermedades como el Alzheimer, el ictus, la epilepsia o la depresión.

Llevando a cabo los ajustes que propone el doctor Michel Cymes puedes conseguir que tu cerebro no te falle cuando más lo necesites. Mimar tu cerebro puede tener un impacto brutal en tu vida, porque si funciona la cabeza, funciona todo.



Michel Cymes

Michel Cymes es médico especialista y fundador asociado de Betterise, el servicio digital de asistencia sanitaria personalizada de Francia. Presenta diversos programas sobre medicina en France Télévisions (*Le Magazine de la santé*, *Aventures de médecine*, *Les Pouvoirs extraordinaires du corps humain*, *Enquête de santé*). Es autor de *Hippocrate aux Enfers* y *Vivez mieux et plus longtemps*, superventas en Francia.