

image not found or type unknown



Neurofitness

Catalina Hoffmann

Fecha de publicación:

13/04/2022

Hoy es el primer día del resto de tu vida

Sello Editorial:

Alienta Editorial

Catalina Hoffmann lleva décadas trabajando directamente con cientos de personas, analizando la transformación de sus procesos mentales a través de ciertos ejercicios y constatando el impacto positivo que tienen en sus vidas.

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Con toda esa experiencia ha desarrollado una serie de técnicas innovadoras para cuidar y ejercitar el cerebro que comparte en este libro, que te permite descubrir cómo y por qué, aplicando el neurofitness, puedes aumentar tu bienestar emocional. Sea cual sea la edad que tengas, entrenar tu cerebro debería formar parte de tu rutina diaria.

Teléfono: 93 492 82 03

La autora desarrolla los dos conceptos en los que se basa el neurofitness: la neurogénesis, el proceso de crear nuevas células nerviosas, y la neuroplasticidad, la capacidad del cerebro de estar constantemente cambiando su estructura para remodelar conexiones entre sus neuronas. Y te ofrece múltiples ejercicios, mucho más sencillos de lo que imaginas, para que incorpores en tu día a día. Si aprendes a gobernar el maravilloso órgano que se esconde en tu cabeza, un mundo nuevo se abrirá ante ti.

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Alba Ríos

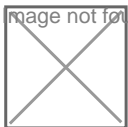
Esta guía te enseñará a ejercitar tu mente para hacerla salir de su zona de confort, consiguiendo que las neuronas empiecen a activarse en núcleos como jamás habían hecho. ¿Cuáles serán los resultados? Mejorará tu proceso de información y aprendizaje, aumentará tu fluidez de pensamiento y descubrirás habilidades que jamás habías pensado que tenías.

Teléfono: 93 492 86 58

Email: arioss@planeta.es

Si te interesa conocer tu cerebro y quieres sacarle el máximo partido, este libro marcará un antes y un después en tu vida y te proporcionará las herramientas adecuadas para alcanzar una estabilidad emocional y una plenitud insospechadas, ¿te atreves a intentarlo?

image not found or type unknown



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).