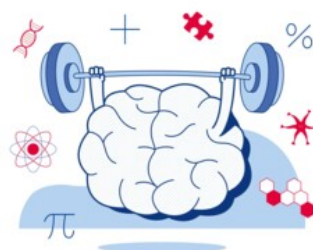


CATALINA HOFFMANN



neurofitness

NARRADO
POR LA AUTORA



Fecha de publicación:

02/05/2022

Sello Editorial:

Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Neurofitness

Catalina Hoffmann

Hoy es el primer día del resto de tu vida

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.

Con toda esa experiencia ha desarrollado una serie de técnicas innovadoras para cuidar y ejercitar el cerebro que comparte en este audiolibro, narrado por ella misma, 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.

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.

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.

Si te interesa conocer tu cerebro y quieres sacarle el máximo partido, este audiolibro 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?

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).