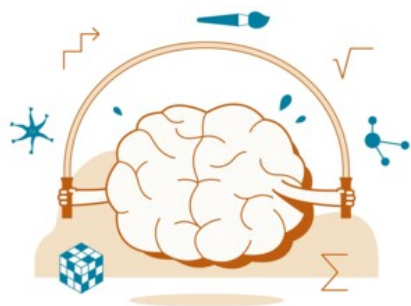


CATALINA HOFFMANN



neurofitness APLICADO

Técnicas para cuidar y mantener
en forma tu **cerebro**



Fecha de publicación:
26/10/2022

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es

Neurofitness aplicado

Catalina Hoffmann

Lleva a otro nivel el cuidado de tu cerebro

Tienes en tus manos el mayor compendio de técnicas para el crecimiento personal elaborado desde una perspectiva de la salud cerebral: un conjunto de ejercicios prácticos que te proporcionará un mayor autoconocimiento de tu mente y de tu cuerpo y te permitirá enfrentarte a los retos cotidianos en el mejor estado de forma posible.

Siguiendo las indicaciones que Catalina Hoffmann te da en este libro alcanzarás una mayor conciencia de tu salud cerebral y sabrás trabajar para mejorarla. Expuestos con sencillez y naturalidad, los ejercicios que la autora propone son aptos para todo el mundo, y su práctica te permitirá aprender a buscar la calma y la felicidad cuando lo necesites, disponer de herramientas para contrarrestar la ansiedad y el estrés, controlar los pensamientos obsesivos... y mejorar tu agilidad mental y tu reserva cognitiva.

Las herramientas que contiene estas páginas te ayudarán a tomar decisiones, a salir de pensamientos en bucle y a transformar las emociones negativas en positivas.

Aplicando técnicas tan variadas como la que activa la glándula pineal, la que trabaja la alegría o la que desarrolla la transmutación (la transformación del pensamiento), no solo conseguirás manejarte en estados anímicos alterados, sino que aprenderás a activar nuevos núcleos neuronales, a tener un mejor control mental y a gozar un mayor rendimiento cognitivo.

Y todo eso equivale a vivir con mayor bienestar y plenitud.



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).