

image not found or type unknown



# Move!

**Caroline Williams**

**Fecha de publicación:**

18/01/2023

**Sello Editorial:**

Libros Cúpula

## Contacto de prensa

**Nombre:** Lola Escudero

**Teléfono:** 91 423 37 11

**Email:**

lescudero@planeta.es

Un manifiesto de divulgación científica lúcido y fascinante que defiende la relación entre el movimiento corporal y la salud mental.

¿Sabías que levantar peso puede mejorar tu memoria? ¿Que trabajar tu *core* (región abdominal y lumbar) reduce el estrés? ¿Que dar un paseo estimula la creatividad? Por no mencionar todas las cosas maravillosas que se consiguen a través de la respiración...

Sí, todos sabemos que el ejercicio cambia tu manera de pensar y de sentir. Pero lo extraordinario es que los diferentes tipos de movimiento pueden afectar a tu mente de diferentes maneras. No importa lo que necesites de tu mente: hay una manera de moverse que puede ayudarte y los científicos están empezando a descubrir exactamente cómo funciona (y en algunos casos descubren que la sabiduría tradicional llegó primero...).

Caroline Williams explora la emergente ciencia del cuerpo sobre la mente. Es un viaje extraordinario que va desde los misteriosos senderos de la evolución humana hasta la innovadora neurociencia. Durante este camino conocerás científicos, gurús del yoga, doctores y bailarines. Escucharás historias singulares de vidas transformadas por el movimiento. Y aprenderás, paso a paso, a dar rienda suelta a tu propio potencial.

**Caroline Williams**