



Fecha de publicación:
12/04/2023

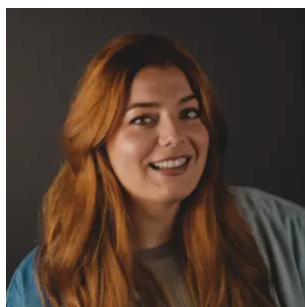
Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Este libro te hará vivir más (o por lo menos mejor)

Tamara Pazos

Con rigor científico y su habitual cercanía, Tamara Pazos, bióloga especializada en neurociencia y divulgadora, presenta una completísima guía con la que descubriremos qué hábitos debemos elegir según la ciencia para adaptar nuestras rutinas de forma fácil y mejorar nuestra salud.

¡RELÁJATE! ¡DESCANSA! ¡HAZ DEPORTE! VALE, VALE... PERO ¿CÓMO?

Hoy en día vivimos más, pero ¿vivimos mejor? El mundo laboral y el auge de la era digital han fomentado el sedentarismo, los malos hábitos alimentarios y el estrés crónico, y muchas personas se sienten mal por no poder dedicar el tiempo necesario a su bienestar.

Tamara Pazos, bióloga especializada en neurociencia, lleva años investigando cómo utilizar la divulgación científica como prevención de riesgos para la salud y recoge en esta completísima guía las cinco grandes áreas en las que, con pequeños cambios, conseguiremos reajustar nuestras rutinas y mejorar nuestra salud:

Los **ritmos circadianos**, que nos regulan

El **sueño**, que nos repara

La **atención**, que nos conecta al presente

El **ejercicio físico**, que nos da vigor

La **alimentación**, que nos nutre

Con rigor científico, un estilo ameno y muy práctico, *Este libro te hará vivir más (o por lo menos mejor)* presenta pautas sencillas y para todos los bolsillos que nos permitirán desarrollar buenos hábitos. Un manual de referencia para quienes quieran disfrutar de una vida saludable sin culpas ni presiones.

Tamara Pazos

Disfruta convirtiendo lo difícil en fácil, quizás por ello desde que terminó la carrera de Biología, **Tamara Pazos Cordal** (A Coruña, 1992) se ha volcado en la divulgación. Hizo un máster en Neurociencia y se especializó en el comportamiento humano. Actualmente investiga en su tesis doctoral cómo utilizar la divulgación científica como prevención de riesgos para la salud. A través de talleres, y de su cuenta de Instagram ([@Putamen_T](#), que hace referencia a una parte del cerebro), intenta descifrar cómo funciona el cerebro en su conjunto.