



Fecha de publicación:
27/07/2023

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Neurofitness avanzado

Catalina Hoffmann

Pon tu cerebro a trabajar y disfruta de una vejez más saludable

Pon tu cerebro a trabajar y disfruta de una vejez más saludable

Tras veinte años de investigación, talleres y formaciones, Catalina Hoffmann concluye su trilogía sobre el neurofitness con un compendio de técnicas y ejercicios para lograr un mayor autoconocimiento de tu mente, activar tus neuronas y así enfrentarte a los retos cotidianos en el mejor estado de forma posible.

Sus innovadores ejercicios de salud cerebral, explicados paso a paso, impulsarán tu crecimiento personal de forma inaudita. Te ayudarán, por ejemplo, a controlar tus emociones, a activar el foco atencional, a deshacerte de las cargas mentales que te anulan y a comprender qué te hace sufrir para liberarte de ello.

Descubre cómo paliar los tics nerviosos que provoca el uso de la tecnología, cómo identificar tu modelo de aprendizaje y qué mecanismos de retención de información puedes usar. Encuentra herramientas para superar el duelo de forma que tu mente entienda lo que sucede, comprende la importancia de la sonrisa, el poder de un abrazo y la necesidad de llorar.

Este libro se convertirá en la guía a la que todos vamos a acudir para aprender a cuidar nuestro cerebro de manera adecuada y dotarlo de una magnífica salud a lo largo de nuestra vida.

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).