

Lucy Vincent

TODO EMPIEZA CON EL CUERPO

15 ejercicios sensoriales
para mantener joven
tu cerebro



DIANA

Fecha de publicación:

12/06/2024

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Todo empieza con el cuerpo

Lucy Vincent

Estimular los sentidos movilizando el cuerpo es fundamental para desarrollar el cerebro y mantenerlo sano y joven.

Estimular los sentidos movilizando el cuerpo es fundamental para desarrollar el cerebro y mantenerlo sano y joven.

«Lo que me apasiona es cómo el cerebro se modifica a sí mismo en función de lo que vive y de las percepciones corporales. Creo que no tenemos en cuenta lo suficiente esta cualidad. Si fuéramos conscientes del poder que tiene, organizaríamos nuestra vida de forma totalmente distinta».

Todo empieza con el cuerpo. Todo empieza con nuestros sentidos, pues son las sensaciones corporales las que activan el cerebro. Combinando su experiencia con la danza y las neurociencias, Lucy Vincent nos ayuda a descubrir hasta qué punto estimular los sentidos movilizando el cuerpo es esencial para desarrollar el cerebro y mantenerlo en forma a lo largo de toda la vida.

Del mismo modo que un niño que aprende a caminar enriquece sus capacidades, los lectores de este libro también descubrirán, mediante ejercicios prácticos, cómo entrenar el cerebro a partir de los beneficios de ciertos movimientos y de técnicas psico-corporales. No es que el cuerpo sea nuestro mejor amigo, sino que *somos* nuestro cuerpo. Es el cerebro el que está al servicio del cuerpo, y no a la inversa. Y por eso, la relación entre ambos se merece toda nuestra atención. Una aproximación revolucionaria para luchar contra el envejecimiento cognitivo.

Lucy Vincent

Lucy Vincent es neurobióloga y autora de numerosas obras consagradas al amor al cerebro que han sido todas grandes éxitos en Francia. Ha colaborado con varios medios de comunicación y es especialista en plasticidad neuronal.