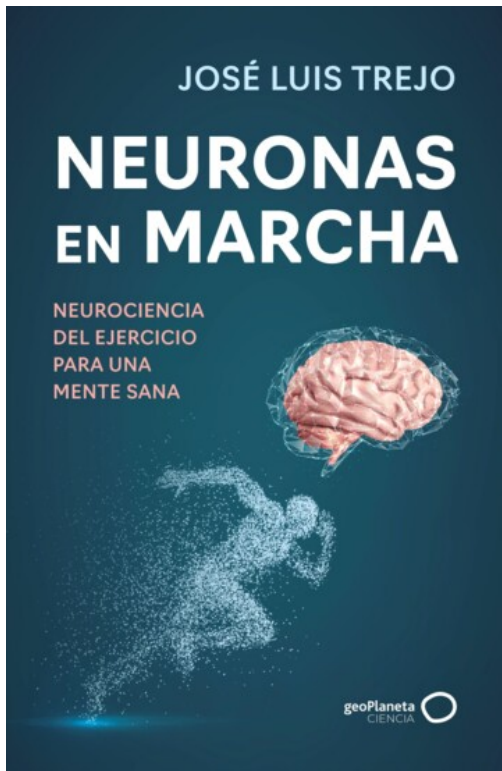




Neuronas en marcha

José Luis Trejo

El libro que transforma nuestra manera de entender el cerebro y el ejercicio físico

El libro que transforma nuestra manera de entender el cerebro y el ejercicio físico

¿Sabías que tu cerebro puede cambiar a lo largo de toda tu vida? ¿Y que el ejercicio físico es una de las herramientas más potentes para moldearlo? En este fascinante libro, el neurocientífico José Luis Trejo nos guía a través de los descubrimientos más recientes sobre como moverse transforma no solo el cuerpo, sino también la mente.

Con un estilo claro, ameno y profundamente humano, Trejo expone cómo el ejercicio mejora la memoria, reduce el estrés, previene enfermedades neurodegenerativas e incluso influye en nuestros genes... y los de nuestros hijos. Desde la evolución de nuestros ancestros hasta la microbiota, desde la filosofía del esfuerzo hasta la ciencia del bienestar, cada capítulo invita a entender por qué moverse es mucho más que una recomendación médica: es una necesidad cognitiva.

Fecha de publicación:
25/02/2026

Sello Editorial:
GeoPlaneta

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es



José Luis Trejo

Neurocientífico del Centro de Neurociencias Cajal del CSIC, lleva más de veinticinco años estudiando los efectos cerebrales del ejercicio físico. Su investigación está relacionada con los efectos del estilo de vida en el cerebro y la cognición. Ha sido vicedirector del Instituto Cajal-CSIC, secretario y vicepresidente de la Sociedad Española de Neurociencia (SENC) y presidente del Consejo Español del Cerebro. Además, ha escrito libros y numerosos artículos divulgativos.