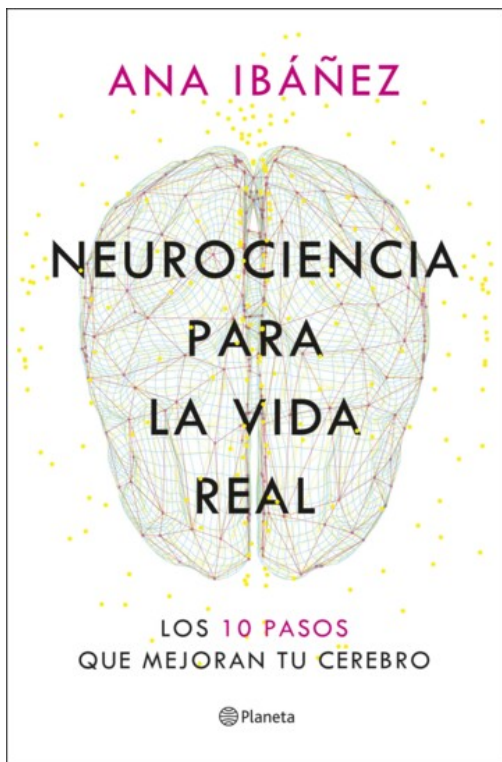




Neurociencia para la vida real

Ana Ibáñez

Un entrenamiento cerebral para enfrentarte a tus miedos y fortalecer conexiones emocionales. Un enfoque práctico que te cambiará la vida.

Un entrenamiento cerebral para enfrentarte a tus miedos y fortalecer conexiones emocionales. Un enfoque práctico que te cambiará la vida.

Ana Ibáñez, autora del exitoso libro *Sorprende a tu mente*, regresa a las librerías dando un paso más en la educación de pautas neuronales que demostrarán que el cerebro tiene una enorme capacidad para cambiar rutinas aprendidas que afectan a nuestro bienestar. El objetivo es conocernos para reducir el estrés, el drama, la ansiedad y los pensamientos negativos, aumentar la concentración y hasta dormir mejor. Un libro con el que encontraremos la calma suficiente para desactivar malos hábitos y reprogramarlos.

Para conseguirlo, la autora expone con enorme empatía los diez pasos que completarán nuestra salud cerebral y nos explica cómo está inseparablemente ligada a nuestra salud física. Una obra capaz de ayudarnos a enfrentar los desafíos de la vida, en la que cada capítulo se completa con ejercicios enormemente fáciles de seguir sin importar la circunstancia o la edad en la que nos encontremos.

Fecha de publicación:

25/03/2026

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



Ana Ibáñez

Ana Ibáñez es una reconocida neurocientífica española y una de las voces más relevantes en el país en el ámbito del alto rendimiento y el bienestar mental. Ingeniera superior química y piloto de helicóptero, ha dedicado más de quince años a la investigación de la neurociencia aplicada a la vida diaria. Ha desarrollado un innovador método con el que entrena no solo a futbolistas de la FIFA, equipos de alto rendimiento profesional y directivos del IBEX 35, sino también a niños y adultos para mejorar su vida y fortalecer su cerebro en sus centros MindStudio de Madrid, Barcelona y Valencia. Gracias a sus grandes dotes de oradora, es frecuente verla como conferenciante en foros estratégicos nacionales e internacionales.

@anaibanez_g

<https://mindstudio.es>