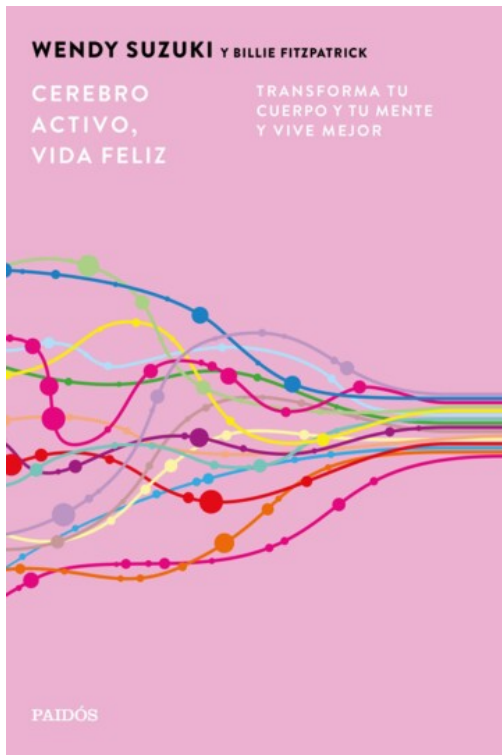




Cerebro activo, vida feliz

Wendy Suzuki, Billie Fitzpatrick

LLÉVATE LOS GRANDES ÉXITOS DEL PENSAMIENTO DONDE TÚ QUIERAS

LLÉVATE LOS GRANDES ÉXITOS DEL PENSAMIENTO DONDE TÚ QUIERAS

Un manual repleto de consejos para aprender a sacarle el máximo rendimiento a nuestro cerebro y lograr que funcione mejor. En *Cerebro activo, vida feliz*, la neurocientífica Wendy Suzuki establece la conexión fundamental mente-cuerpo-espíritu y pone de manifiesto todo lo que hizo por su cuerpo que cambió su cerebro y su vida para mejor. Explicándonos la ciencia que lo respalda y dándonos las pautas para adaptarlo a nuestra rutina, Suzuki nos demuestra cómo hacer ejercicio, practicar el mindfulness y la meditación, vivir experiencias y disfrutar de relaciones plenas y satisfactorias nos ayudan a mejorar nuestra memoria y nuestra concentración, a ser más eficaces y creativos, a lograr mejores resultados y, sobre todo, a sentirnos mejor. Descubre las claves de la neuroplasticidad que pueden cambiar nuestro cerebro, nuestro cuerpo y, en última instancia, nuestras vidas.

Fecha de publicación:
17/06/2026

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Wendy Suzuki

Wendy Suzuki (Nueva York) es profesora de Psicología y Neurociencia en el Center for Neural Science de la Universidad de Nueva York y ha recibido varios premios de reconocido prestigio en su campo, como el Troland de Investigación de la Academia Nacional de Ciencias y el Golden Dozen Teaching del New York University College of Arts and Science, entre otros.

Conferenciante de éxito, interviene en diversos medios de comunicación como experta en temas científicos relacionados con el cerebro.

Billie Fitzpatrick

Billie Fitzpatrick es escritora, educadora, coautora de numerosos libros tanto de ficción como de no ficción. Se ha especializado en títulos prescriptivos relacionados con el bienestar, la sexualidad, las relaciones, la neurociencia y las conductas de base neurológica y el emprendimiento motivacional.