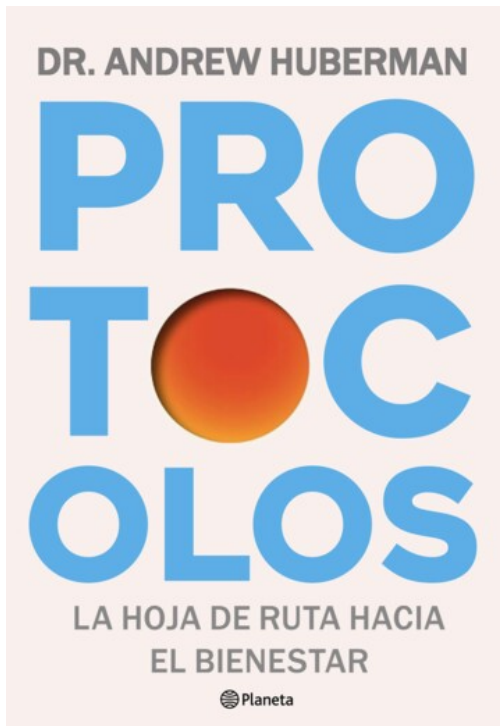




Protocolos

Andrew Huberman

EL LIBRO MÁS ESPERADO DEL AÑO. LA OBRA DEFINITIVA PARA ALCANZAR EL BIENESTAR El neurocientífico y profesor de Stanford que lidera la conversación sobre salud comparte su guía para optimizar tu vida

BEST SELLER INTERNACIONAL

Andrew Huberman, el neurocientífico que lidera la conversación mundial sobre salud y creador del fenómeno global Huberman Lab, reúne los protocolos que han ayudado a millones de personas a mejorar su vida.

Tendemos a olvidar que la mente y el cuerpo no funcionan por separado y a subestimar el papel esencial del sistema nervioso, el complejo entramado que los conecta. Comprender cómo funciona esa conexión puede transformar tu forma de dormir, aprender, gestionar el estrés, aumentar tu energía y mejorar tu rendimiento físico y mental.

En *Protocolos*, Huberman transforma décadas de investigación científica en herramientas prácticas y accesibles para ayudarte a optimizar todos los aspectos de tu vida. Cada protocolo combina las pruebas científicas más actuales con pautas claras, sencillas y adaptables a tus necesidades. Desde el sueño, la nutrición y el ejercicio hasta el aprendizaje, la concentración o el estado de ánimo, descubrirás estrategias eficaces para introducir pequeños cambios que pueden marcar una gran diferencia en tu salud y bienestar.

Un manual imprescindible para llevar la ciencia a la acción y aprovechar todo el potencial de tu cuerpo y tu mente.

Fecha de publicación:
28/10/2026

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: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



Andrew Huberman

Andrew Huberman es profesor de Neurobiología en la Facultad de Medicina de Stanford y sus investigaciones han sido publicadas en revistas de alto impacto como *Nature*, *Science* o *Cell*, y difundidas en medios como *TIME*, *BBC*, *Scientific American* o *Discover*. Es miembro de la Fundación McKnight y de la Fundación Pew, y en 2017 recibió el Premio Cogan de la Asociación para la Investigación en Visión y Oftalmología, que se concede al científico que haya realizado los descubrimientos más significativos en el estudio de la visión. Gracias a su exitoso pódcast, Huberman Lab, que se mantiene entre los más escuchados a nivel global, se ha consolidado como una autoridad imprescindible en el ámbito de la neurociencia y el bienestar.