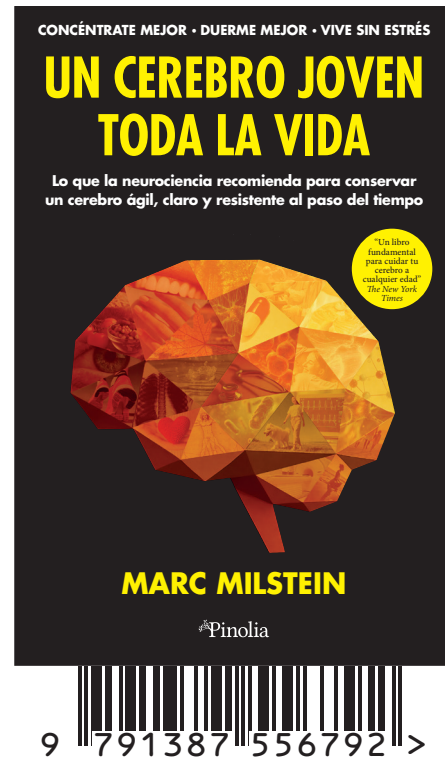


Marc Milstein

UN CEREBRO JOVEN TODA LA VIDA

Lo que la neurociencia recomienda para conservar un cerebro ágil, claro y resistente al paso del tiempo

*Nominado al premio The
Next Big Idea Award*



24,95 €

15 x 23 x 2,0 cm

288 páginas

979-13-87556-79-2

Divulgación científica

IBIC: PSX;V;MB

THEMA: PSX;V;MB

Lanzamiento: 25/11/2025

El deterioro cognitivo severo no tiene por qué ser una consecuencia inevitable de la edad. Con las acciones adecuadas, es posible fortalecer la salud cerebral tanto a corto como a largo plazo y reducir de forma notable el riesgo de demencia.

El Dr. Marc Milstein desmonta mitos y falsas creencias, y propone estrategias innovadoras basadas en la ciencia que ayudan a reforzar la memoria, protegerse frente a la depresión, favorecer un mejor estado de ánimo, mejorar el rendimiento en las actividades cotidianas, recuperar vitalidad y energía, y prevenir la demencia y el Alzheimer de origen no genético.

A la hora de mantener el cerebro en plena forma, no todo se reduce a crucigramas, juegos mentales o sudokus. Las verdaderas claves para conservar la agudeza mental ya están a tu alcance:

11 hábitos sencillos pero muy poderosos que, a menudo, tienen un impacto mayor en nuestra salud que la propia genética.



DR. MARC MILSTEIN es un investigador, conferenciante y autor especializado en salud cerebral, prevención de la demencia, felicidad y productividad. Su trabajo consiste en transformar la investigación científica sobre el cerebro en presentaciones accesibles que entretienen, educan y motivan, proporcionando soluciones prácticas para mantener la salud cerebral, reducir riesgos de demencia, aumentar la productividad y alargar la longevidad. Milstein obtuvo el doctorado en Química Biológica y la licenciatura en Biología Molecular, Celular y del Desarrollo en la UCLA. Ha investigado en genética, biología del cáncer, neurociencia y enfermedades infecciosas, con publicaciones en revistas científicas, siempre con un enfoque claro y comprensible.