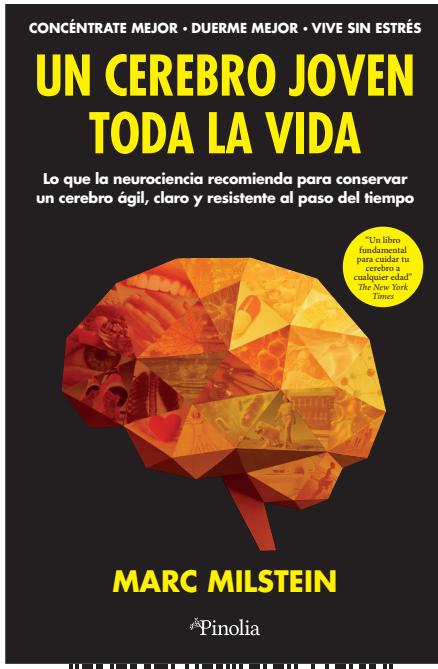


UN CEREBRO JOVEN TODA LA VIDA

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



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

Nominado al premio The Next Big Idea Award

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.