



Fecha de publicación:
05/06/2025

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



Sorprende a tu mente

Ana Ibáñez

El cerebro se entrena: ¡Desarrollá el tuyo al máximo!

El cerebro se entrena: ¡Desarrollá el tuyo al máximo!

EL CEREBRO SE ENTRENA: ¡DESARROLLA EL TUYO AL MÁXIMO!

Desde respirar —pasando por comer o dormir— hasta la capacidad para razonar, para enamorarnos o para discutir con alguien, todo lo que hacemos pasa por el control cerebral. Nuestro cerebro define quiénes somos y qué potencial tenemos, y entrenarlo para sacarle el máximo partido es posible.

En este libro, Ana Ibáñez repasa los problemas que más a menudo ocupan nuestro cerebro y le impiden dar lo mejor de sí. El estrés, la inseguridad, la ansiedad, el insomnio, la falta de concentración o el descontrol de nuestras emociones a veces parecen vencernos, pero aquí tienes el manual perfecto para ejercitar la mente y superar todos esos obstáculos.

Tú controlas tu cerebro: entrénalo y descubrirás que las posibilidades son infinitas.

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>