

**Fecha de publicación:**  
03/11/2026

**Sello Editorial:**  
Editorial Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Stephanie Campi

**Teléfono:** +598 99 567 420

**Email:**  
stephanie.campi@planeta.com.uy

# Protocolos

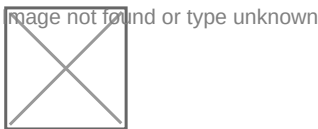
## Andrew Huberman

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

**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**

En *Protocolos*, Andrew Huberman, neurocientífico, profesor en la Facultad de Medicina de Stanford y autor del pódcast de salud más influyente del mundo, desafía una de las creencias más arraigadas sobre la mente: que todo depende exclusivamente del cerebro. Basándose en las investigaciones más avanzadas de la neurociencia y la biología, demuestra que el cuerpo desempeña un papel decisivo en cómo pensamos, sentimos y actuamos, y que la clave del bienestar reside en la comunicación constante entre cuerpo, cerebro y sistema nervioso.

A partir de esta premisa, Huberman presenta protocolos sencillos, prácticos y respaldados por datos científicos para regular el estrés, combatir la fatiga, mejorar el estado de ánimo, aumentar la energía y optimizar el rendimiento físico y mental. Herramientas diseñadas para actuar directamente sobre nuestra fisiología y activar los mecanismos biológicos que nos permiten alcanzar cambios reales y duraderos.



## 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.