

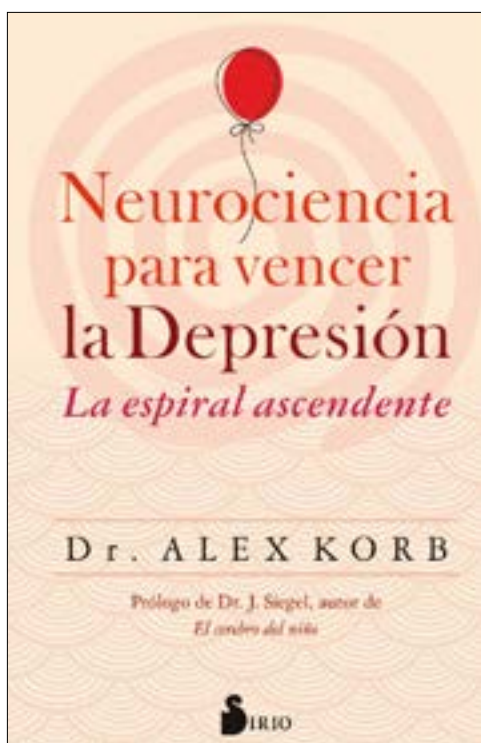
PEQUEÑOS PASOS, BASADOS EN LA NEUROCIENCIA, PARA REVERTIR LA ESPIRAL DE LA DEPRESIÓN.



El autor

El **Dr. Alex Korb**, es un neurocientífico que ha estudiado el cerebro durante más de quince años, comenzando por una diplomatura universitaria en neurociencia por la Universidad de Brown (Rhode Island) y, más tarde doctorándose en la Universidad de California, Los Ángeles, donde escribió su tesis y numerosos artículos científicos sobre la depresión.

www.alexkorbphd.com



Título: *Neurociencia para vencer la depresión.*

Autora: Dr. Alex Korb

P. sin IVA: 12,98 €

Tamaño: 15 x 23 cm

IBIC (Materia): MMJT

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788417399580

PVP: 13,5 €

Nº págs: 280

BISAC: PSY049000

Categoría: A

CLAVES DE VENTA

- ✓ Obra de prestigio con prólogo del Dr. J. Daniel Siegel.
- ✓ Amplio alcance de potenciales lectores: 2, 4 millones de personas sufren depresión en España. 350 millones en todo el mundo.
- ✓ Este libro combina neurociencia y autoayuda con un enfoque interesante, original y práctico.
- ✓ No existe una solución única para la depresión pero si pequeños cambios que moldean nuestro cerebro: neuroplasticidad.



TAGS

DEPRESION// CEREBRO// NEUROCIENCIA,
NEUROPSICOLOGÍA// ANSIEDAD// PSICOLOGÍA,
PSIQUIATRÍA// DANIEL J SIEGEL// TOC// BIPOLARIDAD



9 788417 399580

Sinopsis

Muchos enfermos experimentan la depresión como una espiral descendente que los arrastra irremediamente a un vórtice de tristeza, fatiga y apatía. ¿Qué mecanismos cerebrales ponen en marcha esta espiral? En esta obra de vanguardia, el neurocientífico Alex Korb explica en un lenguaje claro y accesible estos procesos desencadenantes, y nos presenta un enfoque práctico y eficaz para revertirlos.

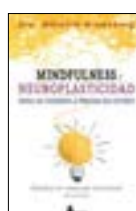
No encontrarás en estas páginas la gran solución única para la depresión, porque no la hay. En su lugar, el doctor Korb te ofrece algo mucho más práctico y realista: decenas de consejos que puedes poner en práctica cada día para reconfigurar la química de tu cerebro, ajustar su actividad neurológica, y crear una espiral ascendente hacia una vida más feliz y saludable.

Tanto si sufres depresión como si, simplemente, deseas comprender mejor tu cerebro, con este libro descubrirás las interesantes e innovadoras respuestas de la neurociencia. Aprovecha cualquiera de las soluciones que te brinda la neurociencia para la depresión y habrás empezado a ayudarte. El primer paso es el más importante, y tú ya lo has dado.

Libros relacionados:



9 788417 399582



9 788417 399609



9 788417 399115



9 788416 233069