



Fecha de publicación:
01/05/2025

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Anielá Vanoni

Email: aniela.vanoni@eplaneta.com.ar

Nombre: Ariel Benítez

Email: ahbenitez@eplaneta.com.ar

Nombre: Santiago Satz

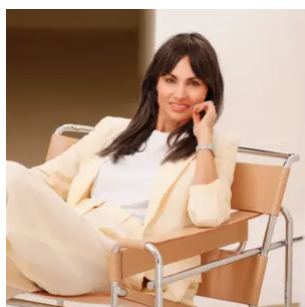
Email: ssatz@eplaneta.com.ar

Nombre: Tomás Villafañe

Email: tomas.villafane@eplaneta.com.ar

Nombre: Cecilia Pintos

Email: cpintos@eplaneta.com.ar



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

Es ingeniera superior química, exnadadora de alto rendimiento y piloto de helicóptero. Ha trabajado en campos profesionales de alto desempeño dirigiendo equipos en España y a nivel internacional. Desde 2011 está ligada a su pasión, la neurociencia, investigando los últimos avances en este campo para lograr la optimización cerebral. Ana es una de las únicas trainers de técnicas y tecnología de neurociencia en España especializada en alto rendimiento cerebral. En sus centros MindStudio, en Madrid, realiza entrenamientos para el alto rendimiento y bienestar mental de niños y adultos. Ana entrena a equipos directivos de empresas en todo el mundo, equipos deportivos y es conferenciante y divulgadora habitual.