Image not found or type unknown

Fecha de publicación:
01/12/2026

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Aniela 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

Image not found or type unknown

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 Investi-gación 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 del mundo, se ha consolidado como una autoridad imprescin-dible en el ámbito de la neurociencia y el bienestar.