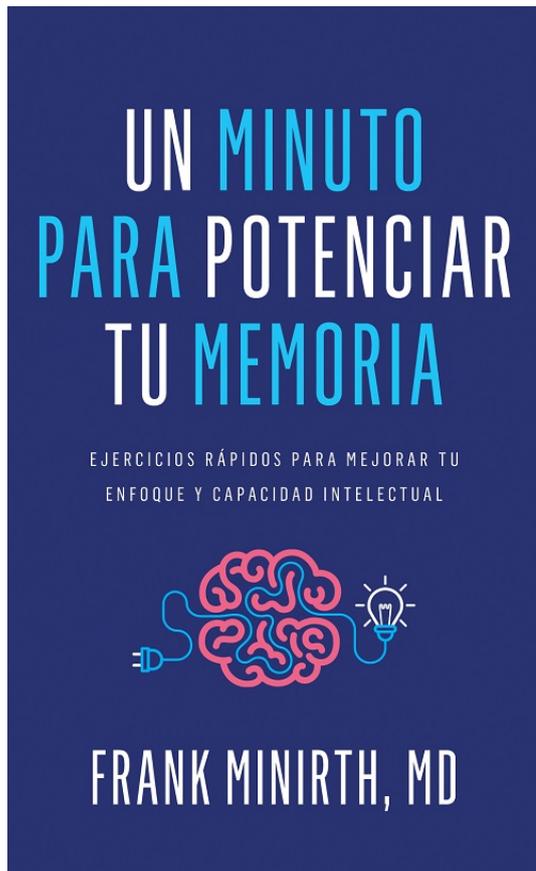


NOVEDAD



Un minuto para potenciar tu memoria

Ejercicios rápidos para mejorar tu enfoque y capacidad intelectual

Frank

Editorial: Whitaker House Español

ISBN: 9798887693200

Páginas: 208

Dimensiones:

Encuadernación: Rústica

PVP.: 8,95 €

SINOPSIS

A medida que envejecemos, podemos lucir y sentirnos más jóvenes que la generación de nuestros padres (después de todo, los 60 son los nuevos 40), pero el declive mental puede comenzar tan temprano como en los 30 años, y nos influirá a todos en algún momento. La buena noticia es la siguiente: igual que la dieta y el ejercicio pueden mantener más sanos los cuerpos que envejecen, el régimen mental adecuado puede ralentizar, e incluso revertir, el deterioro de nuestra capacidad mental. En este libro práctico y lleno de esperanza, el Dr. Frank Minirth ofrece ejercicios mentales rápidos y demostrados que ayudan a preservar el enfoque, la memoria y la capacidad mental en cualquier edad.