



Cuida tu cerebro

Álvaro Bilbao

Download now

Read Online ➔

Cuida tu cerebro

Álvaro Bilbao

Cuida tu cerebro Álvaro Bilbao

Todos aprendemos desde pequeños a lavarnos los dientes tres veces al día y, sin embargo, posiblemente no sepas cómo cuidar tu órgano más preciado; tu cerebro. Resulta paradójico teniendo en cuenta que en él reside todo el potencial para alcanzar tus metas y ser feliz. En una sociedad que se mueve a un ritmo frenético y en la que la esperanza de vida aumenta vertiginosamente, la mejor póliza de seguros para combatir el estrés, la ansiedad y las enfermedades como el Alzheimer es tener una buena salud cerebral.

Cuida tu cerebro Details

Date : Published August 30th 2013 by Plataforma

ISBN :

Author : Álvaro Bilbao

Format : Kindle Edition 206 pages

Genre : Nonfiction, Science

 [Download Cuida tu cerebro ...pdf](#)

 [Read Online Cuida tu cerebro ...pdf](#)

Download and Read Free Online Cuida tu cerebro Álvaro Bilbao

From Reader Review Cuida tu cerebro for online ebook

Daniel says

Very well explained how we can take care of the single most important part of our body. Our brain. Un libro de lectura obligada si te interesa estar mejor hoy y cuando seas mayor.

María García says

Aunque se podría confundir en un libro de autoayuda, no debe leerse como tal, pues es una guía muy interesante que ninguna persona que quiere llegar a viejo sin ser carga para los demás , debe leerlo y practicar lo que allí se dice.
