



PRESCRIPCIONES PRÁCTICAS Y SENCILLAS PARA SANAR TU CEREBRO Y CAMBIAR TU VIDA



Autor

El doctor **Daniel G. Amen** es neurocientífico clínico, psiquiatra y experto en imágenes cerebrales, así como director de las famosas Clínicas Amen. Es miembro de la Asociación Psiquiátrica Norteamericana y ha recibido diversos premios tanto por sus investigaciones como por sus obras escritas. Ha publicado veinticuatro libros y numerosos artículos científicos, así como diversas grabaciones de audio y video. Entre sus libros están *Preventing Alzheimer's*, *Healig Anxiety and Depression*, *Healing the Hardware of the Soul*, *Healing ADD*, *Making a Good Brain Great*, *The Brain in Love*, *Change your Brain*, *Change your Body* y *Magnificent Mind at Any Age*. El doctor Amen es un aclamado orador y aparece con frecuencia en programas de televisión.

Más información:
www.amenclinics.com



Título: *Cambia tu cerebro cambia tu vida.*

Subtítulo: *Nuevo programa para vencer la ansiedad, la depresión, las obsesiones, la irritabilidad, la impulsividad y el nerviosismo.*

Autor: Dr. Daniel G. Amen.

P. sin IVA: 16,30 €

Tamaño: 15 x 23 cm

THEMA: VXH

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788478087839

PVP: 16,95 €

Nº págs: 372

BISAC: HEA010000

CLAVES DE VENTA

- ✓ Su autor ha publicado **veinticuatro** libros, algunos de ellos verdaderos **bestsellers** traducidos a varios idiomas.
- ✓ Buen posicionamiento en Amazon.com: #1 en Aspectos Fisiológicos en Psicología; #12 en Trastornos de Ansiedad (Libros); y #17 en Autoayuda de Emociones.
- ✓ El cerebro controla nuestra conducta: mejorar su función pueda ayudar a prácticamente todos a **ser más eficientes en la vida**; luchando así contra la ansiedad y el pánico, la depresión, el desorden alimenticio, o las preocupaciones obsesivas.
- ✓ Explicaciones sobre los **5 sistemas cerebrales** y prescripciones prácticas y sencillas conductuales, cognitivas, medicinales y alimentarias.

TAGS

NEUROCIENCIA // SISTEMAS CEREBRALES
LÍMBICO // GANGLIOS BASALES
CORTEZA PREFRONTAL // SISTEMA SINGULADO
LÓBULOS TEMPORALES // CONDUCTA
ANSIEDAD // PÁNICO // DESORDEN ALIMENTARIO
TRASTORNO ANSIEDAD // AUTOAYUDA



Sinopsis

Este libro nos presenta la evidencia científica de que la ansiedad, la depresión, la ira, las obsesiones y los impulsos desordenados pueden tener mucho que ver con el funcionamiento de ciertas zonas del cerebro. El doctor Amen nos da sencillas técnicas para vencer la ansiedad y el pánico, luchar contra la depresión, eliminar el deseo desordenado de ingerir alimentos, aprender a concentrarse y desechar las preocupaciones obsesivas. El propósito de este libro es explicar el funcionamiento del cerebro, y en especial de los cinco sistemas cerebrales que más inciden en nuestra conducta y estado de ánimo, para que cualquier lector pueda hacerse cargo de su bienestar emocional de un modo sencillo mediante técnicas de fácil aplicación, como recetas conductuales, cognitivas, medicinales y alimentarias, basadas en la amplia experiencia y en las investigaciones del autor.

Libros relacionados:

