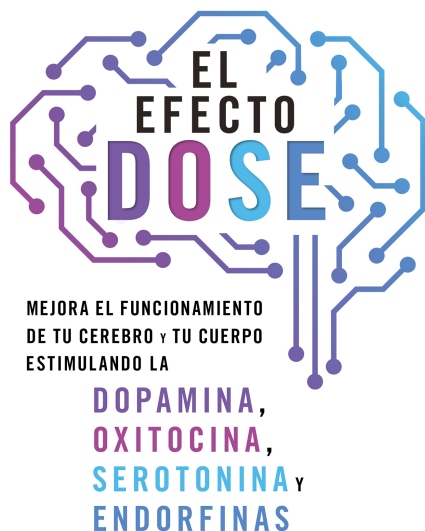
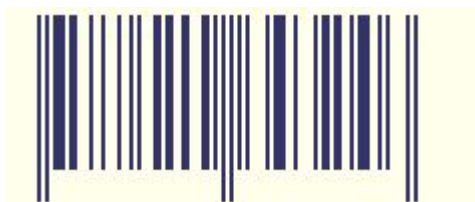




—● TJ POWER

HarperCollins



T. J., Power

T. J. Power es el neurocientífico principal y fundador del Laboratorio DOSE, además de autor del bestseller número 1 del Sunday Times, El Efecto DOSE. Su investigación se centra en la creciente epidemia de sobrecarga de dopamina, causada por la naturaleza sobreestimulante de la tecnología moderna. Explora cómo nuestros estilos de vida digitalmente intensivos están modificando el cerebro e impulsando el deterioro cognitivo, el agotamiento y la desconexión. El Laboratorio DOSE es una organización líder en el sector de la salud mental, especializada tanto en la investigación como en la implementación de estrategias prácticas y con respaldo científico para empoderar a jóvenes y adultos, ayudándoles a mejorar su bienestar mental mediante el reequilibrio de su química cerebral.

riverside
agency

El efecto DOSE

Autor: T. J., Power

HarperCollins

ISBN: 978-84-10-64324-6 / Rústica c/solapas / 304pp | 140 x 215 cm

Precio: \$ 45.900,00

El neurocientífico TJ Power explora en El efecto DOSE la capacidad del cerebro para cambiar y cómo al jaquear su biología lograremos mejorar nuestro desempeño cognitivo, además de otros aspectos de nuestra vida que influyen en cómo nos sentimos. Power nos revela los secretos de nuestra química cerebral para ofrecernos estrategias sencillas y accesibles a todos con las que resetear y equilibrar nuestro cerebro a través de hábitos diarios que pueden llevarnos a tener una vida más feliz, sana y productiva. Con el respaldo de las investigaciones más innovadoras en neurociencia, este libro nos enseña las principales funciones de los químicos cerebrales en nuestro bienestar, qué sensaciones experimentamos cuando los niveles de estos son bajos y cómo identificar sus desencadenantes. Al entender todo esto, conseguiremos sacarle el máximo partido a su poder: DOPAMINA: El químico de la motivación y la atención. OXITOCINA: El químico de las relaciones y la confianza. SEROTONINA: El químico del estado de humor y los niveles de energía. ENDORFINAS: El químico para reducir el estrés.

El neurocientífico TJ Power explora en El efecto DOSE la capacidad del cerebro para cambiar y cómo al jaquear su biología lograremos mejorar nuestro desempeño cognitivo, además de otros aspectos de nuestra vida que influyen en cómo nos sentimos. Power nos revela los secretos de nuestra química cerebral para ofrecernos estrategias sencillas y accesibles a todos con las que resetear y equilibrar nuestro cerebro a través de hábitos diarios que pueden llevarnos a tener una vida más feliz, sana y productiva.