Conoce, cuida y pon en forma tu cerebro



Autores

Mónica Navarro Meza, Mónica Navarro Meza, Chelsie Patricia Paniagua Radillo, Luz Andrea Álvarez Cárdenas, Magali Martínez Villanueva, Fernanda Edith Quiroz Santos, Galilea Sinaí de la Cruz Rivas, Graciela Abril Reynaga Macías, Renata Andrea Ochoa Gutiérrez

Sinopsis

Cada pensamiento, emoción o recuerdo nace en un mismo lugar: el cerebro. Pequeño en tamaño pero infinito en posibilidades, este órgano extraordinario concentra el lenguaje, la memoria, la creatividad y la emoción. Aunque representa solo el 2 % del peso corporal, trabaja sin descanso para dirigir las funciones vitales, dar origen a las ideas y transformarse constantemente en su proceso de aprendizaje y adaptación. Conoce, cuida y pon en forma tu cerebro revela cómo el sueño, la alimentación, la concentración y el pensamiento influyen en su funcionamiento, y ofrece claves y ejercicios prácticos para fortalecer las funciones cognitivas. Dormir bien, nutrirse adecuadamente y ejercitar la mente no solo potencian la memoria y el estado de ánimo, sino que preparan al cerebro para una vida más plena, creativa y consciente.

Impreso

Año de publicación: 2025

Presentación: Libro no cosido / encuadernación arráfica (Libro)

Tamaño: 26 x 19.5 x 0.5 cm

Número absoluto de páginas: 68 Páginas

ISBN13: 9786075817088

$200 MXN

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen



Sobre el autor

Mónica Navarro Meza

Destacada investigadora en el campo de la biología molecular y la inmunología en México. Su carrera se ha desarrollado principalmente en la Universidad de Guadalajara (UdeG), donde realiza investigación y docencia en el Centro Universitario del Sur (CUSur).



Mónica Navarro Meza

Destacada investigadora en el campo de la biología molecular y la inmunología en México. Su carrera se ha desarrollado principalmente en la Universidad de Guadalajara (UdeG), donde realiza investigación y docencia en el Centro Universitario del Sur (CUSur).

CP

Chelsie Patricia Paniagua Radillo

Palabras clave

Salud; Medicina; Cerebro; Sistema nervioso central; Funciones cognitivas; Concentración; Lenguaje; Creatividad; Sueño

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

LÁ

Luz Andrea Álvarez Cárdenas



Magali Martínez Villanueva

FQ

Fernanda Edith Quiroz Santos

GC

Galilea Sinaí de la Cruz Rivas

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

GR

Graciela Abril Reynaga Macías

RO

Renata Andrea Ochoa Gutiérrez

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen