baratz | ODA

Las seis hormonas que van a revolucionar tu vida : dopamina, oxitocina, serotonina, cortisol, endorfinas, testosterona /

Phillips, David J.P.,
autor.
aut

Monografía

Nuestras hormonas influyen en casi todos los aspectos de nuestra vida, incluido nuestro cuerpo, emociones o creatividad. Aunque existen cientos de sustancias responsables de nuestro estado de ánimo, solo hay seis -la dopamina, la oxitocina, la serotonina, el cortisol, las endorfinas y la testosterona- cuya producción podemos llegar a controlar con técnicas sencillas, provocan, además, efectos inmediatos. Si te cuesta motivarte o disfrutar de las pequeñas cosas de la vida, equilibra tu dopamina. Si no conectas con las personas de tu entorno, aumenta las reservas de oxitocina. Si quieres estabilizar tu estado de ánimo y bajar de esa montaña rusa emocional en la que vives, céntrate en la serotonina, la hormona de la felicidad. Con este libro aprenderás a aprovechar estas seis sustancias clave que tu cuerpo produce y a regular tu propia química, para gestionar mejor tus emociones y transformar tu vida de manera duradera

https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzU3OTMyMzE

Título uniforme: Sex substanser som forändrar ditt liv. español

Título: Las seis hormonas que van a revolucionar tu vida dopamina, oxitocina, serotonina, cortisol, endorfinas, testosterona David J.P. Phillips; traducción de Vítora Guevara

Edición: Primera edición: mayo de 2024

Editorial: Barcelona Planeta [2024] 2024

Descripción física: 262 páginas 23 cm

Variantes del título: Las 6 hormonas que van a revolucionar tu vida

Bibliografía: Bibliografía, páginas 227-262

Lengua: Traducción de: Sex substanser som forándrar ditt liv

Copyright/Depósito Legal: B 6955-2024 Biblioteca de Catalunya

ISBN: 9788408287308

Materia: Hormonas Oxitocina Serotonina Testosterona Emociones y sentimientos

Autores: Guevara, Vítora, traductor

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es