

¡Entrena tu mente para mantenerla en forma!

MAYO 2026

¿SIENTES QUE TU MENTE YA NO ES TAN ÁGIL COMO ANTES? DESCUBRE CÓMO MANTENER TU MENTE MÁS DESPIERTA Y RÁPIDA

Ejercicios de agilidad mental es una guía esencial para **tomar el control de tu salud mental**. Y es que con el paso de los años, es natural experimentar momentos de falta de concentración o lentitud mental. Estos pequeños despistes o falta de agilidad en algunos procesos mentales pueden empezar a afectarte en tu día a día. Si a esto se suman otros factores como el estrés del mundo actual, la sobrecarga de información o la necesidad de aprender constantemente, potenciar tus capacidades mentales se vuelve esencial.

Pero no tiene por qué ser un reto. Tu cerebro es un músculo increíblemente adaptable y, al igual que el cuerpo, necesita el entrenamiento adecuado.

El objetivo fundamental del autor, Ignacio Olivar, es brindarte un plan de ejercicios concreto y accesible para que puedas **estimular y potenciar todas tus capacidades cognitivas**, llevándote a tu mejor rendimiento mental.

En este libro vas a encontrar:

Ejercicios con un planteamiento muy sencillo. Diseñados para que puedas entender fácilmente cuál es el objetivo y para que puedas realizarlos de manera autónoma y en el mismo libro. **Tres niveles de dificultad.** Los ejercicios se dividen en tres niveles (Fácil, Medio y Complejo) para adaptarse a tu momento actual, de modo que puedes empezar por los más sencillos e ir aumentando la dificultad a medida que vayas sumando experiencia. **Solucionario.** Para que puedas comprobar si has hecho bien los ejercicios y medir tu progreso. **Ideas para el día a día.** Consejos sencillos para integrar la estimulación mental en tu rutina cotidiana y mantener la mente en forma.

Recuerda: la constancia, la motivación y el esfuerzo son las claves para conseguir una mente **despierta y rápida**. Empieza hoy mismo a ejercitar tu cerebro y a disfrutar de tu mejor rendimiento cognitivo.

NOVEDAD SALUD Y BIENESTAR

ISBN: 9788410451759

Encuadernación: **Rústica con solapas**

Formato: **153 x 230 mm**

Págs: **244**

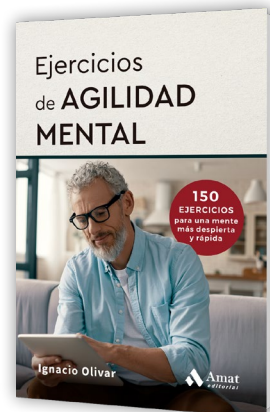
Categoría: **B**

Derechos: **M**

PVP: **19,18 € | 19,95 €**

IBIC: **WD**

Palabras clave: **Concentración, Agilidad, Cerebro, Memoria, Rendimiento, Ejercicios.**



Autor:



Ignacio Olivar es terapeuta ocupacional, profesor asociado de la Universidad de Zaragoza, máster universitario en «Gerontología Social» y especialista en Estimulación Cognitiva para personas tanto con deterioro cognitivo leve como con algún trastorno neurodegenerativo.

Argumentos de venta y Plan de medios:

- **Entrenamiento mental autónomo:** Transforma tu cerebro con un plan de ejercicios práctico diseñado para ser completado directamente en el libro, sin complicaciones ni teorías densas.
- **Progreso a tu propio ritmo:** Supera los retos adaptados a tu nivel actual con tres grados de dificultad (Fácil, Medio y Complejo), lo que te permitirá escalar tu agilidad mental de forma gradual.
- **Máximo rendimiento diario:** Combate la lentitud mental y el estrés con técnicas que potencian la concentración y la rapidez de respuesta, ideales para las exigencias del mundo actual.
- Nota de prensa y promoción en redes sociales.

Otros libros relacionados:

