

Activa las hormonas de la felicidad y el bienestar.

MARZO 2024

Las hormonas de la felicidad es un apasionante viaje al mundo de nuestras hormonas, en especial aquellas cuyo equilibrio afecta más a nuestro bienestar. En sus páginas aprenderemos cómo activar las cuatro más importantes:

La oxitocina: la hormona del amor, la empatía y la confianza

La dopamina: la hormona del placer y del sistema de recompensa de nuestro cuerpo

La serotonina: la hormona de la felicidad y el deseo sexual

Las endorfinas: la hormona del bienestar y del estado de ánimo

Pero también aprenderemos a regular otras hormonas cuyas funciones son importantes tanto para nuestro buen estado de salud como para nuestro bienestar emocional. Nos referimos a hormonas como:

El cortisol: la hormona del estrés y del peligro

La melatonina: la hormona del sueño

La adrenalina: la hormona del miedo o la excitación

O muchas otras como las **hormonas sexuales**, las **tiroideas**, la **leptina** y la **grelina**, etc.

Con *Las hormonas de la felicidad* descubriremos cómo el equilibrio hormonal afecta a nuestro estado de ánimo, a nuestra energía e incluso en la percepción del mundo que nos rodea. Prepárate para aprender a bailar en armonía con las hormonas de la felicidad y el bienestar de tu cuerpo.

«Tras años de escuchar a las modelos presumir de que su belleza era fruto de dormir ocho horas y beber mucha agua, ahora sabemos que tenían razón y, lo que es más importante, conocemos las razones por las que ese “secreto” funciona.

Y es que esta nueva cultura de la salud nos ha regalado muchos conocimientos sobre nuestro organismo. Sabemos qué es bueno y qué es malo para el corazón y lo mismo para el estómago, ganar o perder peso, la piel... Ahora bien, ¿qué sabemos de nuestras hormonas?

Seguramente la respuesta sea que poco y eso es algo a lo que deberíamos poner solución, ya que las hormonas no solo son importantes en nuestro estado de salud físico, sino que también lo son para el bienestar emocional.»

NOVEDAD SALUD Y BIENESTAR

ISBN: 9788419870582

Encuadernación: Rústica con solapas

Formato: 15,3 x 23 cm

Págs: 208

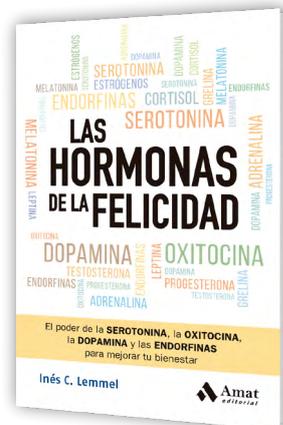
Categoría: B

Derechos: M

PVP: 19,09 € | 19,85 €

IBIC: VF

Palabras clave: **felicidad, hormonas de la felicidad, hormonas felices, serotonina, oxitocina, dopamina, endorfinas, cortisol, melatonina**



Autora



Inés C. Lemmel es psicóloga general sanitaria y terapeuta especializada en adicciones. Disfruta a diario ayudando en el crecimiento personal de sus pacientes, a quienes aporta herramientas cognitivas, conductuales y emocionales para aprender a vivir de la manera más saludable posible. Gracias a sus consejos y herramientas logran recuperar el control de su vida, hallar el equilibrio mental y emocional, y conseguir una vida plena. @mizani.balance

Argumentos de venta y Plan de medios:

- Descubre las hormonas de la felicidad, en especial aquellas cuyo equilibrio afecta más a nuestro bienestar.
- Cómo el equilibrio hormonal afecta a nuestro estado de ánimo, a nuestra energía e incluso en la percepción del mundo que nos rodea.
- Consejos y herramientas para lograr recuperar el control de tu vida, hallar el equilibrio mental y emocional, y conseguir una vida plena.
- Nota de prensa, presentaciones y promoción en redes sociales.

Otros libros relacionados:

