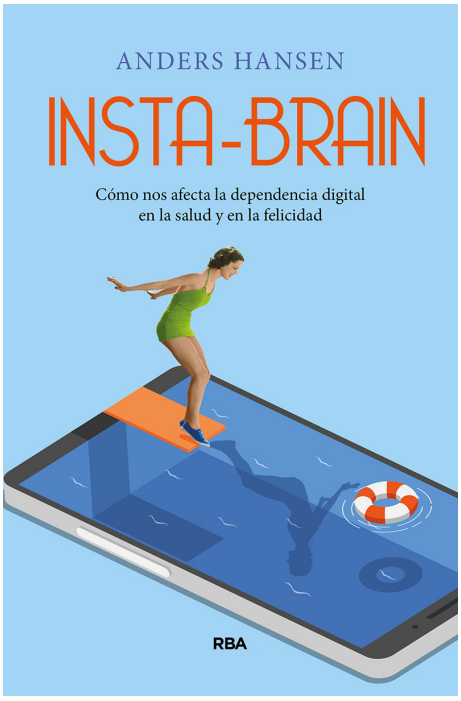


Anders, Hansen

El Dr. Anders Hansen es un psiquiatra sueco, conferencista y autor de éxito internacional, con su propia serie de televisión que explora el cerebro humano. Sus libros han vendido millones de copias en todo el mundo y han encabezado las listas de los más vendidos a nivel mundial. Es ganador del premio Big Health al libro del año en 2017 y 2019, y del premio Mensa de Suecia en 2018.

Insta-brain

Autor: Anders, Hansen

Divulgación

RBA

ISBN: 978-84-9187-569-7 / Rústica / 240pp | 140 x 213 cm

Precio: $ 60.000,00

¿Cuáles son los mecanismos que nos han hecho adictos a los teléfonos móviles? ¿Por qué nuestro cerebro, la estructura más avanzada conocida en el universo, ha perdido el control sobre esta tecnología? Insta-Brain nos explica cómo podemos —y debemos— reducir el tiempo de exposición a las pantallas, recuperar el control sobre el mundo digital que nos rodea y aceptar que nuestros cerebros pueden perderse, sin remedio, en uno de los mayores cambios de comportamiento en la historia de la humanidad. Primer paso: deja el móvil y coge este libro. Léelo en papel; dormirás mejor.

Insta-Brain nos explica cómo podemos —y debemos— reducir el tiempo de exposición a las pantallas, recuperar el control sobre el mundo digital que nos rodea y aceptar que nuestros cerebros pueden perderse, sin remedio, en uno de los mayores cambios de comportamiento en la historia de la humanidad.