

CHARLES DUHIGG



EL PODER DE LOS  
**HÁBITOS**



¿CÓMO HACEMOS LO QUE SINTIENEN LA VIDA  
Y EN LA CIUDADELA

URANO

## El poder de los hábitos

**CHARLES DUHIGG**

Urano. 432 páginas

Los alimentos que elegimos, lo que ahorramos o gastamos, cómo nos comunicamos, el ejercicio que hacemos, cómo organizamos nuestro trabajo... Cada una de las elecciones que hacemos a diario no son la consecuencia de decisiones meditadas, como cabría pensar. Son hábitos. ¿Podemos cambiarlos? La respuesta es sí. Basándose en investigaciones y entrevistas, el autor acerca al gran público las conclusiones de los más recientes hallazgos psicológicos y neurológicos acerca de la formación de rutinas. T. G.