

# CÓMO LLEGAR JOVEN A VIEJO

Guzmán García, Rafael

## SINOPSIS

Hábitos para ralentizar el tiempo y ganar calidad de vida. La percepción del camino a la senectud no tiene por qué ser algo traumático y angustioso, sino una oportunidad para explorar las capas más profundas de tu existencia y reconciliarte con tu pasado.

La ciencia y la tecnología están revolucionando la comprensión del inevitable proceso de envejecer y, aunque es cierto que en los últimos años el ser humano ha ganado en esperanza de vida, no lo ha hecho en esperanza de salud. Rafael Guzmán se centra precisamente en esta búsqueda de calidad de vida prolongada y, para ello, te ofrece en este libro las herramientas necesarias para ganar bienestar.

Cómo llegar joven a viejo te invita a sumergirte en las múltiples dimensiones de esta etapa desde un enfoque práctico: proponiéndote hábitos saludables que están en tu mano para conseguir ralentizar y mover hacia atrás las manillas del reloj biológico....



|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| Editorial            | ESPASA CALPE, S.A. |
| Materia              | BIENESTAR Y SALUD  |
| EAN                  | 9788467075533      |
| Status               | Disponible         |
| Páginas              | 328                |
| Tamaño               | 230x150x0 mm.      |
| Precio (Imp. inc.)   | 20,90€             |
| Idioma               | Español            |
| Fecha de lanzamiento | 19/03/2025         |