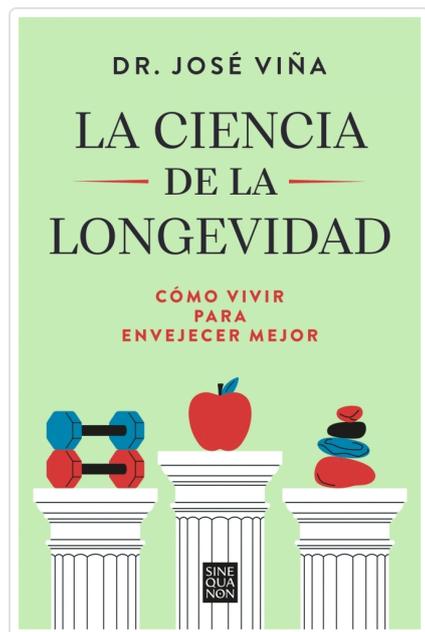


CIENCIA DE LA LONGEVIDAD, LA

Viña, Dr. José



SINOPSIS

El «sabio español de la longevidad» nos ofrece la guía más completa para disfrutar de una vida larga y sana. ¿Cuándo empezamos a envejecer? Responder a esta pregunta no es fácil, porque depende de un sinfín de factores: genéticos, ambientales e incluso sociales... Sin embargo, todas las investigaciones coinciden en la importancia de empezar cuanto antes a prestar atención a nuestro cuerpo y nuestra mente, adoptando hábitos saludables desde que somos jóvenes, para así disfrutar de una vejez plena. El doctor José Viña, uno de los mayores especialistas internacionales en longevidad, nos enseña en este libro de qué modo podemos contrarrestar el paso de los años. Basándose en los estudios científicos más recientes, y a través de un lenguaje cercano y sencillo, nos descubre las claves de una vida larga y sana. De este modo, aprenderemos a cuidarnos hoy... para que no nos tengan que cuidar mañana...



Editorial	EDICIONES B
Materia	BIENESTAR Y SALUD
EAN	9788466681698
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	230x150x19 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/05/2025