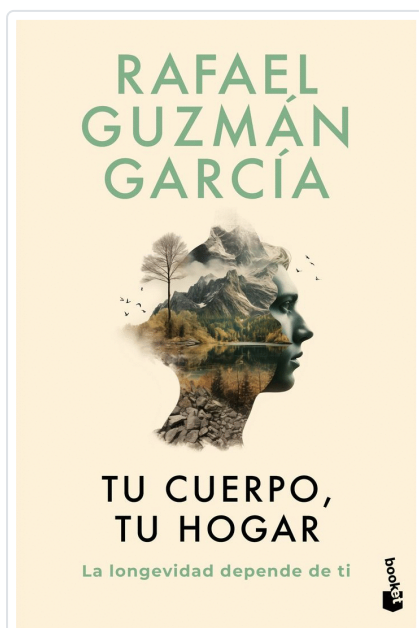


TU CUERPO, TU HOGAR. LA LONGEVIDAD DEPENDE DE TI



Guzmán García, Rafael

SINOPSIS

«No tengas prisa por irte, aprende a ganar unos años más». El ambiente en el que vives, tus pensamientos, la alimentación, el contacto con la naturaleza, el tiempo que permaneces sentado o sin moverte al día, el que estás bajo techo o en el interior, las horas de sueño, el tipo de agua y la frecuencia con que la bebes, la exposición solar, los cosméticos, incluida la crema de protección solar, las relaciones sociales, las vitaminas, el uso que das a la tecnología, etc., influyen y determinan tu salud mucho más de lo que podrías imaginar.

Afortunadamente, las patologías adquiridas a lo largo de los años por malos hábitos son reversibles y tienen cierta plasticidad. Todo lo que haces y piensas modifica la expresión de tus genes, así que enfermar no es cuestión de mala suerte.

Tu cuerpo, tu hogar es un libro disruptivo que te enseña a estudiar y modificar los parámetros de la gran ecuación: la salud y el envejecimiento. No heredamos las enfermedades, heredamos las costumbres: cámbialas por ti y por las generaciones futuras. Vivir más y mejor solo depende de ti....



Editorial	BOOKET
Materia	[VS] AUTOAYUDA, DESARROLLO PERSONAL Y CONSEJOS PRÁCTICOS
EAN	9788467078527
Status	Disponible
Páginas	320
Tamaño	190x125x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	10,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	24/09/2025