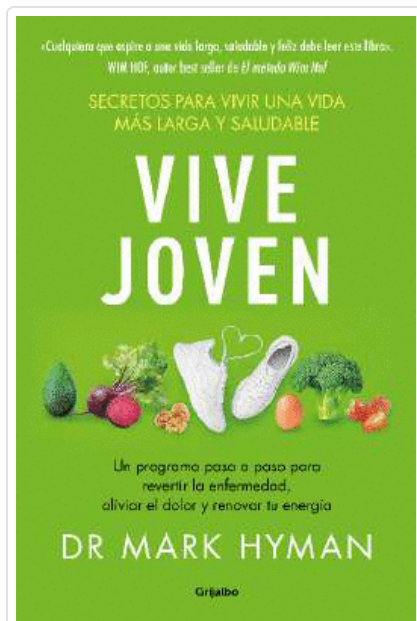


## VIVE JOVEN



Hyman, Dr. Mark

### SINOPSIS

Un programa paso a paso para revertir el envejecimiento, aliviar el dolor y renovar tu energía. «Cualquiera que aspire a una vida larga, saludable y feliz debe leer este libro». WIM HOF, autor best seller de El método Wim Hof Durante mucho tiempo hemos creído que la enfermedad, la fragilidad y el declive gradual son consustanciales a la vida, pero la ciencia actual considera que el envejecimiento es una enfermedad tratable. Si abordamos sus causas profundas, no solo podemos aumentar nuestra esperanza de vida y vivir mejor, sino también prevenir y revertir los males del envejecimiento, como las enfermedades cardíacas, el cáncer, la diabetes y la demencia. En este libro revolucionario aprenderás : \* cómo activar los interruptores clave de la longevidad en tu cuerpo, \* cómo reducir la inflamación y reforzar tu sistema inmunológico, \* cómo hacer ejercicio, dormir y reducir el estrés para un envejecimiento saludable \* qué alimentos y suplementos son adecuados para ti. Y mucho más Con decenas de estrategias y consejos basados en la ciencia, Vive joven es una guía revolucionaria y práctica para gozar de buena salud... de por vida. Lo que dicen los expertos: «Quien crea que su biología está limitada por el tiempo quedará sorprendido por la ciencia innovadora que el doctor Hyman comparte en este libro. » —Dra. Uma Naidoo, autora de Lo que la comida le hace a tu cerebro «Vive joven revolucionará nuestra manera de afrontar el envejecimiento.»

—Jay Shetty, autor de Piensa como un monje «Una guía inspiradora para revertir los signos del envejecimiento. »

—Dra. Sara Gottfried, autora superventas del New York Times de La cura hormonal «El Dr. Hyman presenta un enfoque radicalmente nuevo sobre el envejecimiento, la salud y la calidad de vida. Este libro te enseñará a vivir mejor, durante más tiempo.»

—Tony Robbins, empresario global, inversor, autor nº1 del New York Times «En Vive joven, el Dr. Hyman nos ofrece un conjunto poderoso de herramientas que nos permiten ralentizar el envejecimiento y rejuvenecer cuerpo y alma.»

—Elissa E...



<b>Editorial</b>	GRIJALBO
<b>Materia</b>	[VFJG] HACER FRENTE / ASESORARSE SOBRE LA VEJEZ
<b>EAN</b>	9788425369193
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	360
<b>Tamaño</b>	150x230x0 mm.
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	21,90€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	25/09/2025