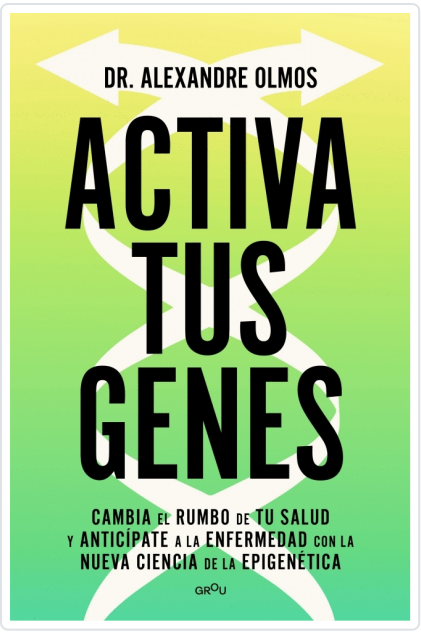
ACTIVA TUS GENES



Editorial	MONTENA
Materia	[MB] MEDICINA Y SALUD: CUESTIONES GENERALES
EAN	9791387724016
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	2300x1500x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	09/10/2025

Olmos, Alexandre

SINOPSIS

TUS GENES NO SON TU DESTINO: CAMBIA EL RUMBO DE TU SALUD Y REVOLUCIONA TU BIENESTAR. ¿Sabías que el estrés crónico puede dejar secuelas en tus células y aumentar el riesgo de sufrir diabetes? ¿O que ciertos alimentos pueden influir en la expresión de genes relacionados con el cáncer? ¿O que los cambios epigenéticos tienen un impacto directo en la salud de los hijos y los nietos? Nos han contado que nuestros genes determinan nuestra salud, pero la nueva ciencia de la epigenética nos muestra una cara más optimista sobre nuestro bienestar. Tu alimentación, la calidad de tu sueño, tus emociones, tus relaciones, tus niveles de estrés y hasta los tóxicos a los que estás expuesto tienen un impacto brutal en tu salud a largo plazo y, más asombroso todavía, en la de tus hijos y tus nietos. Alexandre Olmos, experto pionero en medicina epigenética y longevidad, traduce los últimos descubrimientos sobre el ADN en herramientas aplicables en tu día a día. Descubre las claves de tu rutina epigenética y toma el control de tu bienestar de hoy y de mañana. Tú puedes construir un futuro más saludable para ti y los que te sigan. Este libro te va a ayudar si: * Te cuesta dormir y no descansas bien por las noches. * Te levantas cansado o sientes que tus niveles de energía se desploman enseguida. * Llevas una dieta equilibrada y aun así sigues teniendo problemas de inflamación. * No bajas de peso aunque lleves un estilo de vida saludable. * Convives día a día con el estrés. * Dudas sobre qué suplementos deberías tomar. * Te preocupa el historial médico de tu familia. *Deseas disfrutar de un envejecimiento saludable y con el menor riesgo posible de sufrir enfermedades. * Te gustaría mejorar el código genético que heredarán tus hijos y tus nietos. Tú puedes reescribir tu historia genética....