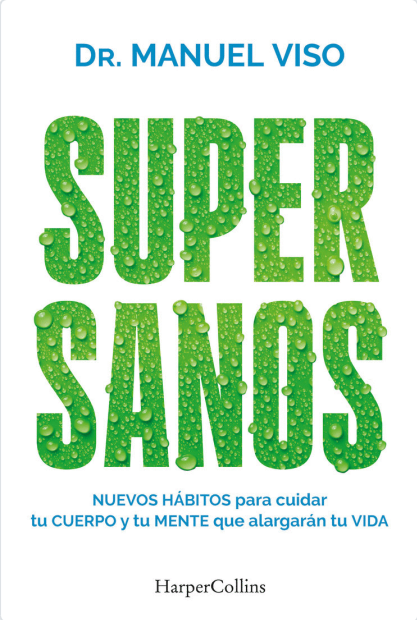
SUPERSANOS



Editorial	HARPERKIDS
Materia	[MBN] SALUD PÚBLICA Y MEDICINA PREVENTIVA
EAN	9788419802927
Status	Disponible
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	10/09/2025

Viso, Dr. Manuel

SINOPSIS

¿Cómo influye la vitamina D en tus emociones?¿Sabes diferenciar entre hinchazón e inflamación?¿Es verdad que el queso aumenta el colesterol?¿Tu agotamiento es por cansancio, estrés o falta de sueño?El reconocido y prestigioso doctor Manuel Viso te presenta la guía definitiva para adoptar hábitos simples y efectivos, respaldados por la ciencia, que transformarán tu bienestar.En este libro, descubrirás cómo mejorar tu vida a través de pequeños cambios en aspectos clave como la nutrición, el sueño, la salud mental, el manejo del estrés y el ejercicio. También encontrarás consejos prácticos sobre cómo envejecer de manera saludable, aumentar tu energía y sentirte mejor.Empieza hoy el camino hacia una vida más plena y conoce el secreto de una salud óptima y duradera....