

VIVE MÁS (EDICIÓN LIMITADA · NAVIDAD GRANDES ÉXITOS)



Vázquez, Marcos

SINOPSIS

Herramientas prácticas para reducir la edad biológica y rejuvenecer. De la mano de Marcos Vázquez, el divulgador de salud más reconocido en habla hispana, vamos a adentrarnos en el proceso de envejecimiento del cuerpo humano para descubrir qué es y por qué y cómo envejecemos. Marcos Vázquez nos adentra en el proceso de envejecimiento del cuerpo humano para descubrirnos qué es y por qué y cómo envejecemos. Nuestra edad cronológica avanza siempre a la misma velocidad y en la misma dirección, pero nuestra edad biológica es mucho más flexible y moldeable; los últimos avances científicos indican que puede incluso retroceder: REJUVENECER ES POSIBLE. Vive más es la guía esencial para entender la ciencia de la longevidad y, sobre todo, para aplicarla de manera personalizada, proporcionando herramientas prácticas para mantener la salud y la vitalidad con el fin de ralentizar el envejecimiento y mejorar la calidad de vida y la apariencia. En ella aprenderás que el ejercicio es el elixir de la juventud, qué alimentos ralentizan el envejecimiento y qué efecto tienen estrategias como el ayuno intermitente. Nos enseña cómo potenciar el sistema inmunitario y optimizar las hormonas sexuales o cuáles son los mejores suplementos para alargar la juventud. En resumen, aprenderás las claves para morir joven, con muchos años. Pero Vive más va más allá. La última sección resume las tecnologías emergentes que nos permitirán, en pocas décadas, alargar de manera exponencial nuestra longevidad. El futuro es increíble, y está más cerca de lo que piensas....



Editorial	DEBOLSILLO
Materia	[VFMD] LA SALUD: DIETAS Y NUTRICIÓN
EAN	9788466377171
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	190x125x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	14,96€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	12/11/2025