

CUIDA TUS MITOCONDRIAS Y VIVE MÁS AÑOS (ZENITH)

Sergio Gómez

CUIDA TUS MITOCONDRIAS Y VIVE MÁS AÑOS

Recupera *energía*,
evita enfermedades
y *gana en salud*

zenith



, SERGIO GÓMEZ MOLINA

SINOPSIS

Un libro revelador que te enseña cómo cuidar tus mitocondrias, las fábricas de energía del cuerpo, para potenciar tu vitalidad, mantener la salud y prevenir las enfermedades desde su origen. ¿Por qué enfermamos tanto? ¿Por qué cada vez hay más fatiga, ansiedad, intolerancias alimentarias o enfermedades autoinmunes? La ciencia apunta a una misma causa: el deterioro de tus mitocondrias, las pequeñas fábricas de energía que mantienen en marcha cada una de tus células. Cuando ellas se debilitan por la mala alimentación, el estrés, la falta de sueño o el exceso de tóxicos, tu organismo entero empieza a fallar.

En este libro descubrirás de forma clara y cercana cómo funcionan las mitocondrias, por qué son la clave de tu salud y, sobre todo, qué puedes hacer para mantenerlas fuertes. Aquí no encontrarás promesas milagrosas ni dietas imposibles, sino herramientas prácticas y realistas pensadas para actuar con eficacia. Descubrirás cómo pequeños cambios en tu día a día pueden transformar tu salud celular: desde ajustar tu alimentación y dormir mejor hasta incorporar suplementos clave como el magnesio, practicar ejercicio de fuerza o probar estímulos como el ayuno, el frío o el calor. Cada gesto suma y puede marcar la diferencia entre envejecer rápido o disfrutar de una vida más larga, llena de energía y vitalidad.

No se trata de luchar contra el tiempo, sino de lograr que tus células envejezcan más despacio...



Editorial	PLANETA
Materia	[VFMD] LA SALUD: DIETAS Y NUTRICIÓN
EAN	9788408314394
Status	Disponible
Páginas	2025
Tamaño	23x240x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	25/02/2026