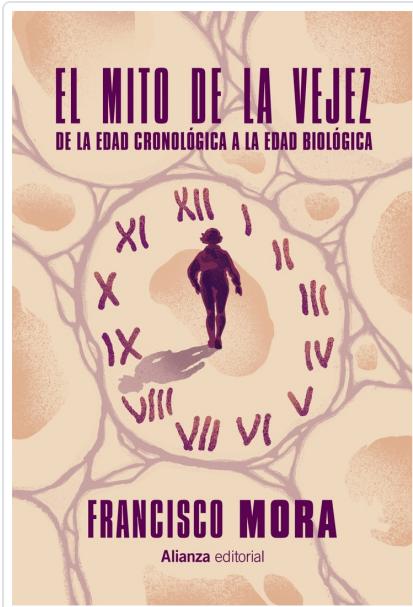


MITO DE LA VEJEZ, EL

MORA, FRANCISCO

SINOPSIS

¿Y si todo lo que creías saber sobre el envejecimiento fuera mentira? ¿Y si la vejez no fuera un destino inevitable, sino una oportunidad de transformación? En El mito de la vejez, Francisco Mora desmonta los extendidos prejuicios sobre el envejecimiento y nos invita a descubrir el verdadero potencial de la madurez. Con rigor científico y un enfoque profundamente humano, Mora revela que nuestra edad no está dictada solo por el calendario, sino sobre todo por nuestras decisiones, hábitos y entorno. A través de los últimos hallazgos en neurociencia y epigenética, este libro demuestra que el cerebro puede seguir desarrollándose y adaptándose, que los genes pueden reescribirse y que la calidad de vida depende, en gran parte, de nosotros mismos. Mora expone cómo factores como la alimentación, el ejercicio, la estimulación mental y las interacciones sociales pueden modificar nuestra trayectoria biológica, convirtiendo el envejecimiento en un proceso dinámico y personalizado y no en un destino fatídico. Este libro nos invita a abandonar el miedo y los estereotipos sobre la vejez, presentándola como una etapa de potencial crecimiento en la que cada individuo puede gestionar activamente su vitalidad y calidad de vida, prolongando no solo los años vividos sino fundamentalmente su significado y sus posibilidades. Una obra esperanzadora que combate el edadismo y nos invita a reimaginar el potencial humano más allá de cualquier límite temporal....



Editorial	ALIANZA EDITORIAL
Materia	[JMD] PSICOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO
EAN	9791370091767
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	230x155x0 mm.
Peso	228
Precio (Imp. inc.)	23,50€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	12/02/2026