

## REESCRIBIRNOS



### BERDASCO, MARÍA

#### SINOPSIS

No podemos cambiar nuestros genes, pero sí cómo los interpretan nuestras células. ¿Y si nuestras decisiones pudieran escribir y borrar instrucciones dentro de las células?

Cada elección que tomamos deja una huella en nuestro cuerpo. Lo que comemos, cuánto dormimos, cómo nos movemos o nos sentimos puede modificar el modo en el que se expresan nuestros genes.

En Reescribimos, la doctora María Berdasco, referente internacional en medicina regenerativa, nos descubre con un lenguaje claro y cercano cómo la biología y nuestra vida cotidiana se influyen mutuamente de la mano de la epigenética.

Un libro que nos invita a cuidar nuestra salud y a descubrir cómo podemos envejecer mejor....



|                      |                                                                   |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Editorial            | ESPASA CALPE, S.A.                                                |
| Materia              | [VS] AUTOAYUDA,<br>DESARROLLO<br>PERSONAL Y CONSEJOS<br>PRÁCTICOS |
| EAN                  | 9788467080704                                                     |
| Status               | Disponible                                                        |
| Páginas              | 200                                                               |
| Tamaño               | 230x150x0 mm.                                                     |
| Precio (Imp. inc.)   | 21,90€                                                            |
| Idioma               | Español                                                           |
| Fecha de lanzamiento | 25/03/2026                                                        |