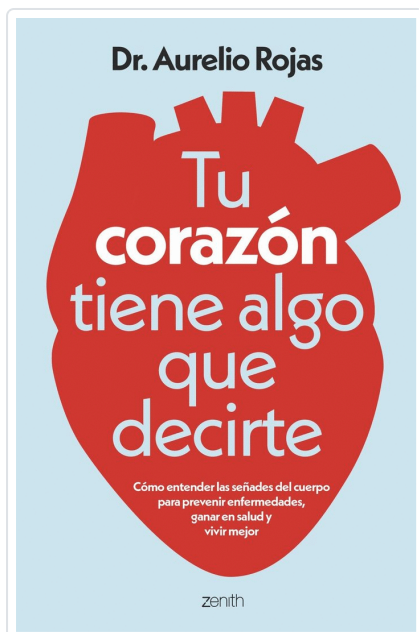


TU CORAZÓN TIENE ALGO QUE DECIRTE (ZENITH)



DR. AURELIO ROJAS,

SINOPSIS

TU CORAZÓN NO SOLO LATE: TAMBIÉN ENVÍA SEÑALES SOBRE TU SALUD QUE MUCHAS VECES PASAN DESAPERCIBIDAS. El insomnio que se repite, la fatiga que no desaparece, la irritabilidad sin motivo o la dificultad para concentrarte no son simples molestias... son señales. Señales de que tu cuerpo y tu corazón llevan tiempo pidiéndote atención antes de que aparezca la enfermedad.

El Dr. Aurelio Rojas, cardiólogo con experiencia clínica y docente, ofrece en este libro una visión innovadora de la salud cardiovascular: el corazón no es solo una bomba que late, también refleja cómo vives, cómo gestionas el estrés y cómo cuidas tu energía. Con un lenguaje claro y cercano, te invita a descubrir lo que ocurre en tu interior cuando el descanso no llega, el estrés se cronifica o los hábitos cotidianos rompen tu equilibrio natural.

Lejos de promesas rápidas, este libro propone un camino realista y transformador: aprender a interpretar las señales de tu cuerpo y convertirlas en oportunidades de cambio. A través de estrategias prácticas y hábitos saludables, tendrás en tus manos las herramientas clave para recuperar tu energía, dormir mejor, regular el estrés y proteger tu corazón de forma duradera.

En este libro encontrarás:

- Las claves para entender cómo el corazón está conectado con tu cerebro y cómo podemos ganar en bienestar.
- Estrategias naturales para dormir mejor, mejorar tu metabolismo y reducir la inflamación.
- Técnicas de respiración, neuroplasticidad emocional y activación del nervio vago para calmar la mente y equilibrar el sistema nervioso.
- Hábitos sostenibles que fortalecen tu salud cardiovascular y prolongan tu bienestar a largo plazo....



Editorial	PLANETA
Materia	[MBN] SALUD PÚBLICA Y MEDICINA PREVENTIVA
EAN	9788408317241
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/04/2026