

LO QUE TU CORAZÓN ESPERA DE TI



Dr. José Abellán

SINOPSIS

Un enfoque integrativo de la salud, con el corazón en el centro, para prevenir las enfermedades y mejorar nuestra calidad de vida. «Uno de los mejores cardiólogos de España y un divulgador científico sensacional.»

El Hormiguero El principal motivo por el que enfermamos en la actualidad es que nuestro estilo de vida contradice lo que el cuerpo y el corazón esperan de nosotros: pasamos largas horas sentados, comemos alimentos procesados, sufrimos estrés, ansiedad, insomnio..., vivimos desconectados de nuestra naturaleza y de nuestro entorno. Esta es la raíz de muchas enfermedades, en especial las cardiovasculares, que, según la OMS, están detrás de una de cada tres muertes en el mundo y representan la mayor amenaza para nuestra salud. Y los números no paran de empeorar. En este libro, el cardiólogo José Abellán explica de manera clara y directa la importancia de cuidar la salud de nuestro corazón para evitar enfermedades y tener una vida sana, larga y activa. Con un enfoque centrado en la prevención y la incorporación de hábitos saludables, el autor profundiza en los cuatro pilares de la salud cardiovascular: * No comas, aliméntate

* Muévete

* Sincronízate con los ritmos del planeta y descansa

* Conecta con los demás y con la naturaleza Con Lo que tu corazón espera de ti entenderás, por fin, qué necesita tu cuerpo para estar sano y aprenderás a adecuar tu estilo de vida para gozar de una salud óptima. Toma el control de la situación. Si aprendes a prevenir, no tendrán que curarte. Los expertos opinan:

«José ha escrito un libro maravilloso. Lo que tu corazón espera de ti encierra mucho: por qué se produce la enfermedad y, a partir de ahí, cómo debemos alimentarnos, cómo debemos entrenar, cómo debemos sincronizarnos con el planeta y cómo debemos cuidarnos a nosotros y cuidar a los demás. Sácale jugo, aprende y disfrútalo».

JORDI CRUZ, chef seis estrellas Michelin «El doctor Abellán defiende la alimentación y su poder antiinflamatorio como base para la prevención de enfermedades; en su libro desmiente de forma sencill...



Editorial	DEBOLSILLO
Materia	[VFD] MEDICINA POPULAR Y SALUD
EAN	9788466390811
Status	Disponible
Páginas	320
Tamaño	125x190x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	10,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	07/05/2026