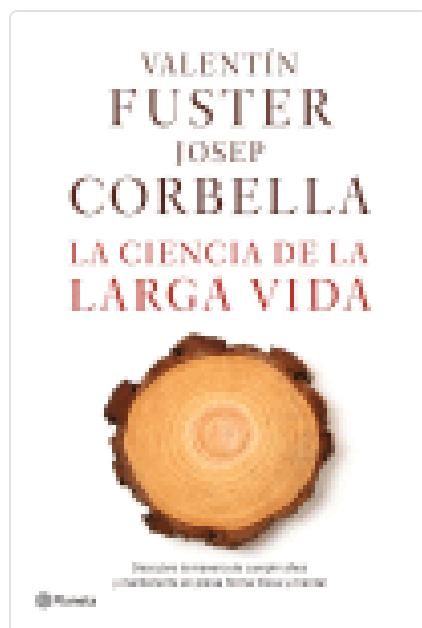


CIENCIA DE LA LARGA VIDA, LA

FUSTER, VALENTIN / CORBELLA, JOSEP



SINOPSIS

La edad solo es un número. Unas personas envejecen más rápidamente que otras; unos suben ochomiles con ochenta años mientras otros son incapaces de subir al monte pasados los cuarenta. En la isla griega de Alcária la gente vive de media diez años más que en el continente y lo mismo pasa en Okinawa, donde llegan a centenarias tres veces más personas que en el resto de Japón. Y es que envejecer y cumplir años son dos cosas distintas y, aunque todos celebramos los cumpleaños a un mismo ritmo, no todos envejecemos a la par. Valentín Fuster, a pesar de ser una eminencia, un médico de reputación mundial, nada puede hacer para frenar nuestra edad cronológica. Lo que sí puede hacer, y en este libro da prueba de ello, es ayudarnos a ralentizar, frenar incluso, nuestro envejecimiento, incorporando a nuestra vida ejercicios, rutinas y actividades, físicas y mentales, que retrasen al máximo desde los cambios más superficiales (las arrugas, por ejemplo) hasta los celulares y neuronales. La ciencia de la larga vida nos descubre cuáles son los secretos de la longevidad y cómo se debe actuar para mantenerse siempre activo física, intelectual y emocionalmente. Es el arte de vivir más, pero, sobre todo, de vivir mejor. Mucho mejor. ...



Editorial	PLANETA
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	PLANETA LECTOR
EAN	9788408162612
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	150x0x mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	19,50€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	21/11/2016

Títulos relacionados



REFORMA DEL RÉGIMEN JURÍDICO DE LA ADMINISTRACIÓN LOCAL
VARIOS AUTORES



CURSO EN EL QUE ME ENAMORE DE TI, EL (CUATROVIENTOS)
ALVAREZ, BLANCA



ULTIMOS OSOS POLARES, LOS (COMETA)
HORSE, HARRY



MARCABRU Y LA HOGUERA DE HIELO (CUATROVIENTOS)
TEIXIDOR, EMILI