

# SUPERSANOS

DR. MANUEL VISO

**SUPER  
SANOS**

NUEVOS HÁBITOS para cuidar  
tu CUERPO y tu MENTE que alargarán tu VIDA

HarperCollins

## Viso, Dr. Manuel

### SINOPSIS

¿Cómo influye la vitamina D en tus emociones? ¿Sabes diferenciar entre hinchazón e inflamación? ¿Es verdad que el queso aumenta el colesterol? ¿Tu agotamiento es por cansancio, estrés o falta de sueño? El reconocido y prestigioso doctor Manuel VISO te presenta la guía definitiva para adoptar hábitos simples y efectivos, respaldados por la ciencia, que transformarán tu bienestar. En este libro, descubrirás cómo mejorar tu vida a través de pequeños cambios en aspectos clave como la nutrición, el sueño, la salud mental, el manejo del estrés y el ejercicio. También encontrarás consejos prácticos sobre cómo envejecer de manera saludable, aumentar tu energía y sentirte mejor. Empieza hoy el camino hacia una vida más plena y conoce el secreto de una salud óptima y duradera....



<b>Editorial</b>	HARPERKIDS
<b>Materia</b>	[MBN] SALUD PÚBLICA Y MEDICINA PREVENTIVA
<b>EAN</b>	9788419802927
<b>Status</b>	Disponible
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	19,90€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	10/09/2025