

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, DESARROLLO PERSONAL Y CONSEJOS PRÁCTICOS
EAN	9788467080704
Status	Disponible
Páginas	200
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	25/03/2026