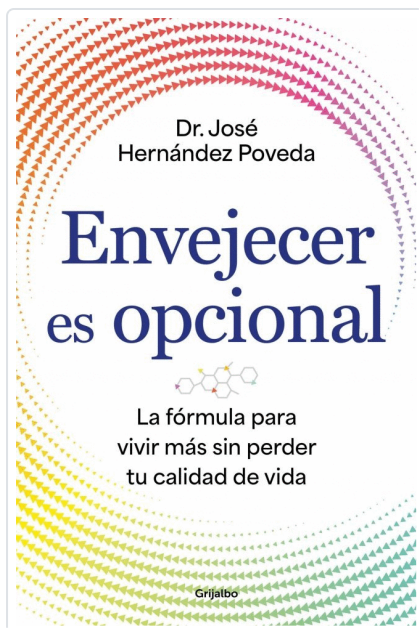


ENVEJECER ES OPCIONAL



Dr. José Hernández Poveda

SINOPSIS

Cuando cierres este libro no solo habrás entendido cómo funciona tu cuerpo. Podrás crear un plan personalizado para optimizar tu salud. Y la pregunta dejará de ser «¿cuánto voy a vivir?» para convertirse en «¿cómo quiero vivir los próximos treinta años y qué voy a hacer hoy para conseguirlo?». Cada ser vivo en la Tierra fue diseñado con el propósito de transmitir sus genes. Todo lo demás es secundario. La evolución también nos dio algo extraordinario: el cerebro humano. La herramienta que nos permitió conquistar el planeta ahora nos permite hacer algo aún más ambicioso: entender el envejecimiento y aprender a controlarlo. Ya no somos una especie que busca sobrevivir, nuestras aspiraciones van mucho más allá de la selección natural. Vivimos para disfrutar, crear, amar, viajar, construir proyectos y exprimir cada etapa de nuestra vida, y, para eso, necesitamos energía, claridad mental y un cuerpo que responda. Envejecer es opcional es un mapa que permite a cualquier persona dar los primeros pasos para controlar su biología y convertirse en el dueño de su destino. En estas páginas descubrirás por qué envejeces, cuáles son los verdaderos enemigos silenciosos de tu salud y, sobre todo, qué debes hacer de forma práctica para construir un cuerpo fuerte, una mente lúcida y una vida larga de la máxima calidad, basándonos en la mayor evidencia disponible....



Editorial	GRIJALBO
Materia	[MBNH] SALUD PERSONAL Y PÚBLICA/EDUCACIÓN PARA LA SALUD
EAN	9788425372766
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	21/05/2026