Vive más

Editorial	Grijalbo
Materia	Autoayuda y salud
EAN	9788425361821
Status	Disponible
Encuadernación	Rústica
Páginas	304
Tamaño	215x141x0 mm.
Peso	346
Idioma	Español
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Fecha de lanzamiento	24/10/2023

Vázquez, Marcos

SINOPSIS

Herramientas prácticas para reducir la edad biológica y rejuvenecer. De la mano de Marcos Vázquez, el divulgador de salud más reconocido en habla hispana, vamos a adentrarnos en el proceso de envejecimiento del cuerpo humano para descubrir qué es, porqué envejecemos y cómo lo hacemos. Nuestra edad cronológica avanza siempre a la misma velocidad y en la misma dirección, pero nuestra edad biológica es mucho más flexible y moldeable. La ciencia reciente indica que esta edad biológica puede incluso retroceder: PODEMOS REJUVENECER. Vive más es la guía esencial para entender la ciencia de la longevidad y, sobre todo, para aplicarla de manera personalizada, proporcionando herramientas prácticas para mantener la salud y la vitalidad con el fin de ralentizar el envejecimiento y mejorar la calidad de vida y la apariencia. En ella aprenderás qué el ejercicio es el elixir de la juventud, qué alimentos ralentizan el envejecimiento y qué efecto tienen estrategias como el ayuno intermitente. Nos enseña cómo potenciar el sistema inmunitario y optimizar las hormonas sexuales o cuáles son los mejores suplementos para alargar la juventud. En resumen, aprenderás las claves para morir joven, con muchos años. Pero Vive más va más allá. La última sección resume las tecnologías emergentes que nos permitirán, en pocas décadas, alargar de manera exponencial nuestra longevidad. El futuro es increíble, y está más cerca de lo que piensas....