

El hombre contra el tiempo

Dr. Cidón Madrigal

El hombre contra el tiempo

Aprenda a envejecer



Aprenda a envejecer

Cidón Madrigal, Dr. José Luis

Editorial: La Salud Naturalmente

ISBN: 9788461720958

Páginas: 269

Dimensiones: 15 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 20,00 €

SINOPSIS

El envejecimiento es un proceso progresivo y universal que con el paso del tiempo afecta a todo ser vivo. Desde la más remota antigüedad el hombre ha buscado la manera de prolongar su vida. Algunas civilizaciones incluso han pretendido conseguir la inmortalidad. Lo primero se está consiguiendo gracias al avance de la ciencia; lo segundo se antoja utópico hoy en día. El límite máximo de expectativa de vida está cifrado en 120 años. Esto no es solo ciencia, hay seres humanos que han llegado a esa edad y en buenas condiciones físicas y mentales. En este libro, el Dr. Cidón, prestigioso investigador y médico que trata a numerosas celebrities, desengrana uno de los mayores enemigos del ser humano, el envejecimiento. En “El hombre contra el tiempo”, van a encontrar las claves para ralentizarlo, evitando enfermedades que pueden empezar a tratarse muchos años antes de que aparezcan. Nuestro objetivo no solo es vivir más años, sino hacerlo con buena salud y máxima calidad de vida. No basta con nutrirse adecuadamente, evitar el estrés excesivo y huir de hábitos poco recomendables, hay otros muchos parámetros que debemos tener en cuenta si queremos ser longevos y gozar de una vida plena y saludable hasta el final. Para ello es imprescindible tener en cuenta todos los capítulos de este libro, en el que se explica de forma amplia, detallada, científica y comprensible para el lector cuales deben ser sus pautas de comportamiento para conseguir el objetivo: vivir más tiempo y en mejores condiciones. “El hombre contra el tiempo”, es el resultado de un estudio científico exhaustivo donde “La fuente de la eterna juventud” se aleja mucho del mito y se convierte en una realidad plasmada en papel.