

Sin límites (Outlive)

La ciencia y el arte de la longevidad

Peter

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411080507

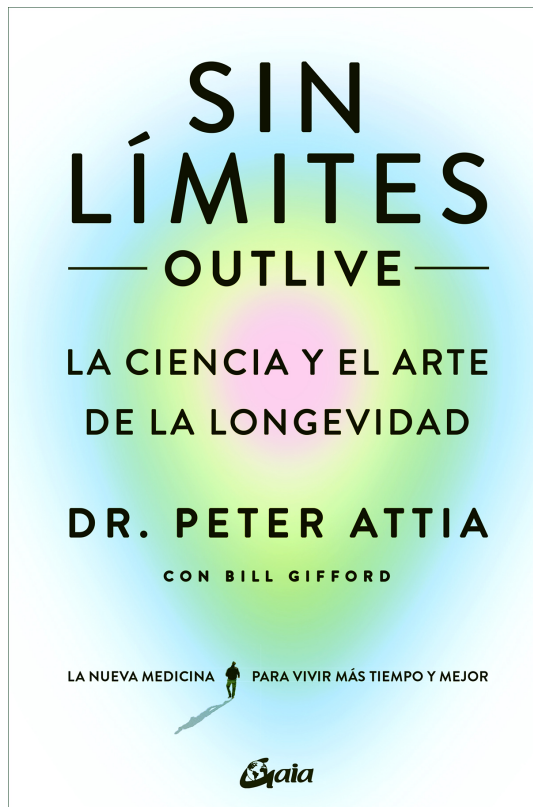
Páginas: 576

Dimensiones: 15 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 24,95 €

Colección: Salud Natural



SINOPSIS

LA NUEVA MEDICINA PARA VIVIR MÁS TIEMPO Y MEJOR

UN NUEVO ENFOQUE SOBRE LA LONGEVIDAD Y LA BUENA SALUD A LARGO PLAZO QUE DESAFÍA EL PENSAMIENTO MÉDICO CONVENCIONAL

A pesar de los grandes éxitos que la medicina ha alcanzado en muchas áreas, la realidad es que sus avances en la lucha contra las enfermedades relacionadas con la edad no son tantos. Con frecuencia las intervenciones y los tratamientos médicos ofrecen más años de vida al paciente, pero a costa de su salud o su calidad de vida. Por esta razón, Attia aboga por dejar atrás este marco anticuado y apostar por una estrategia de longevidad proactiva y personalizada, centrada en actuar ahora en lugar de esperar.

En este innovador manifiesto sobre cómo vivir mejor durante más tiempo, el Dr. Peter Attia —actualmente uno de los más destacados expertos en longevidad— propone acciones nutricionales, técnicas para optimizar el ejercicio físico y el sueño y herramientas para mejorar la salud emocional y mental que cambiarán nuestra vida. **LA MEJOR CIENCIA MÉDICA PARA PROLONGAR LA VIDA Y MEJORAR LA SALUD FÍSICA, COGNITIVA Y EMOCIONAL** En *Sin límites*. *Outlive* descubrirás entre otras muchas cosas:

- Por qué el ejercicio es el «fármaco» más potente contra el envejecimiento.
- Por qué ...