

“AUTOESTIMA, CHOCOLATE, SEXO, ALIMENTACIÓN, AGUA, TABACO, SEDENTARISMO... ¿SON REALMENTE IMPORTANTES PARA ALARGAR NUESTRA VIDA? DESCUBRE ESTA PARTICULAR LISTA Y DESTIERRA, CON SENTIDO DEL HUMOR, LOS MITOS RELACIONADOS CON LA LONGEVIDAD”



El autor

Merlin Thomas es licenciado en Medicina y Cirugía, tiene un doctorado y es miembro del Real Colegio Australiano de Médicos. Es profesor de medicina en la Universidad de Monash (Melbourne), médico e investigador científico. Sus investigaciones están centradas principalmente en la diabetes y sus complicaciones, y en encontrar medios prácticos para controlarla, pero también está interesado en todos los aspectos de la medicina preventiva y el envejecimiento. Ha publicado más de trescientos artículos en muchas de las revistas médicas más importantes del mundo, así como varios libros, entre ellos Understanding Type 2 Diabetes [Comprender la diabetes tipo 2] y Fast Living, Slow Aging [Vivir deprisa, envejecer despacio]. Es reconocido internacionalmente como orador, líder de opinión, maestro y narrador de historias en el ámbito médico.

www.merlinthomas.com



Título: *La lista de la longevidad. Rompe los mitos y descubre cómo vivir una vida larga y rebotante de salud.*

Título original: The Longevity List: Myth busting the top ways to live a long and healthy life

Autor: Dr. Merlin Thomas

P. sin IVA: 16,83 €

Tamaño: 15x 23 cm

IBIC (Materia): VXH

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788417399146

Rompe los mitos y descubre cómo vivir una vida larga y rebotante de salud

CLAVES DE VENTA

- ✓ Guía para desterrar mitos sobre ciertos elementos que nos proporcionarían una vida más larga y saludable tales como autoestima, sueño, chocolate, sexo, ayuno, dieta, sedentarismo, tabaco...
- ✓ Cada capítulo está dedicado a examinar por qué un determinado elemento se ha vuelto tan importante para nuestra salud que estamos predispuestos a ponerlo en nuestra lista como prioritario.
- ✓ El autor aborda los aspectos emocionales derivados de nuestro comportamiento: por qué nos sentimos culpables al ingerir chocolate por ejemplo.
- ✓ Vivimos, sin duda, en la era de la longevidad y por ende, es un libro necesario para aprender a tener calidad de vida hasta los 100 años.
- ✓ Lectura amena y llena de sentido del humor.

TAGS

LONGEVIDAD/ SALUD// DIVULGACIÓN// ESTILO DE VIDA

Sinopsis

El vino nos sienta bien. El alcohol es perjudicial para la salud. Hay que dejar el azúcar. No debemos comer grasas. Las grasas son necesarias para el organismo... El bombardeo diario de consejos, a menudo contradictorios, sobre qué es saludable y qué no lo es, resulta agotador. ¿Cómo podemos distinguir lo verdadero de las modas pasajeras? Escrita por el médico clínico Merlin Thomas, esta sorprendente guía aborda todas estas cuestiones con gran sentido del humor, y nos ayuda a desterrar los mitos sobre aquello que, en teoría, nos ayuda a vivir una vida larga y saludable.

El doctor Thomas ha elaborado una original lista en la que analiza los factores fundamentales para la longevidad, y por qué se consideran determinantes: autoestima, sueño, chocolate, sexo, ayuno, dieta, sedentarismo, tabaco... ¿Son tan importantes como nos han contado?...

Déjate sorprender y llega a los cien años con una sonrisa en los labios

Libros relacionados:

