

Vivimos más, lleguemos mejor

Cormillot, Alberto

HAZLO SIMPLE

Materia: AUTOAYUDA
Colección: SIN COLECCION
Encuadernación: RUSTICA
PVP: 11.50 €
EAN: 9791399180350
Páginas: 128
Tamaño: 140x210 mm.

¿Quieres vivir más o vivir mejor? El Dr. Cormillot te invita a tomar las riendas de tu salud hoy mismo para asegurar una vejez con energía y autonomía. Sin fórmulas mágicas, este libro es la herramienta clave para transformar tus hábitos cotidianos en el motor de una longevidad plena y saludable.

- Una guía útil para quienes quieren sentirse mejor hoy y se preparan para vivir bien mañana. Porque la longevidad no empieza en el futuro: se construye desde ahora con las decisiones que tomamos todos los días.

Sinopsis

¿Sabías que muchas de las decisiones que tomamos hoy impactan en nuestra calidad de vida del futuro?

El Prof. Dr. Alberto Cormillot propone una mirada integral y realista sobre nuestra salud a largo plazo; algo indispensable ya que vivimos más tiempo que las generaciones anteriores, pero pocas veces nos detenemos a pensar cómo estamos construyendo esa longevidad.

Sin promesas mágicas, invita a revisar hábitos cotidianos y creencias a través de información accesible, ejemplos concretos y herramientas para comprender los pilares de una vida plena: el cuidado del cuerpo y de la mente, la alimentación consciente, el movimiento, el descanso, la gestión emocional, los vínculos y la prevención como aliados de tu bienestar.

Prof. Dr. Alberto Cormillot

El Prof. Dr. Alberto Cormillot es médico por la Universidad de Buenos Aires (UBA), diplomado en enfermedades crónicas por la Universidad de Ginebra (Suiza) y profesor universitario. Fundó y dirige ALCO (grupos de ayuda mutua para adelgazar), la Clínica y el Centro Metabólico Municipal que llevan su nombre. Creó y es director de dos carreras de nutrición en la Universidad ISALUD. Publicó más de un centenar de libros y trabajos científicos. Trabaja en los más prestigiosos medios de comunicación masiva desde hace décadas.