

La medicina que necesitas eres TÚ

Prados, Montse

ULTIMA LINEA

Materia: MEDICINA Y SALUD
Colección: ENSAYO
Encuadernación: RUSTICA
PVP: 18.95 €
EAN: 9788418492624
Páginas: 238
Tamaño: 160x230 mm.

Hipócrates decía que «la mejor Medicina de todas es enseñar a las personas como no necesitarla». Este libro te enseña a vivir más sano visitando menos al médico.

Sinopsis

Este libro es un viaje donde quien lo lee es el protagonista. Descubrirás que TÚ eres la medicina que necesitas y cómo tus hábitos pueden conducirte a retrasar el envejecimiento y a vivir con más salud. Modificarás tu estilo de vida en función de tus intereses y valores, no entrando en un proceso de esfuerzos imposibles y que no están alineados contigo. Transformarás tus hábitos sin frustraciones, eligiendo la mejor alternativa para ti. Porque no todos los consejos valen para todos.

Montse Prados Pérez

Licenciada en Medicina por la Universidad de Barcelona, Especialista en Endocrinología y Nutrición en el Hospital del Mar de Barcelona. Doctora en Medicina por la Universidad Autónoma de Barcelona. Apasionada de la Psicología y la Educación, desarrolla su trabajo a nivel hospitalario con personas que presentan enfermedades de tiroides y metabólicas como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, obesidad o colesterol. Para acompañar a los usuarios a mejorar su estilo de vida se ha formado en inteligencia emocional, un aspecto fundamental para crear vínculo y trabajar en equipo con el objetivo de conseguir los objetivos consensuado.