

La solución de los telómeros: Un acercamiento revolucionario para vivir más joven, más sano y más tiempo (Spanish Edition)

Un acercamiento revolucionario para vivir más joven, más sano y más tiempo.

Por Elizabeth Blackburn, Premio Nobel de medicina.

¿Por qué algunas personas de 40 años se ven de 60, mientras que otras de 60 años se ven de 40? La doctora Elizabeth Blackburn descubrió un **indicador biológico** llamado **telomerasa**, la enzima que reabastece los telómeros -los extremos de los cromosomas encargados de proteger nuestro **patrimonio genético**.

Las investigaciones de **Elizabeth Blackburn** y **Elissa Epel** demuestran que la longitud y la salud de los telómeros de cada persona son la base biológica de la conexión mente-cuerpo, por lo que los cambios que hagamos en nuestros **hábitos cotidianos** pueden proteger nuestros telómeros e incrementar nuestros intervalos de salud (el número de años que permanecemos sanos, activos y libres de enfermedades).

La solución de los telómeros demuestra cómo la **calidad del sueño**, el **ejercicio**, la **alimentación**, incluso ciertos productos químicos afectan a nuestros telómeros y cómo el **estrés crónico**, los **pensamientos negativos**, las **relaciones tensas** o los lugares peligrosos pueden acortarlos.

Partiendo de una amplia investigación, comparten listas de alimentos, tipos de ejercicios saludables para nuestros telómeros, trucos mentales para reducir el estrés e información sobre cómo proteger a nuestros hijos contra el desarrollo de telómeros cortos y cómo mejorar nuestros espacios saludables a nivel comunitario -relaciones de confianza, espacios verdes y calles seguras.

La solución de los telómeros te hará reevaluar cómo llevas tu vida en el día a día. Es el primer libro que explica cómo envejecemos a nivel celular y cómo hacer cambios sencillos para mantener nuestros cromosomas y células saludables, permitiéndonos permanecer sanos y tener vidas más vitales y significativas.

La crítica ha opinado:

"Blackburn y Epel demuestran que la manera en que vivimos cada día tiene un efecto profundo, no sólo en nuestra salud y bienestar, también en cómo envejecemos; este libro es un manual para vivir más y más."

-Arianna Huffington

"Este libro emocionante se convertirá en un clásico. Explica cómo podemos disminuir la forma en que envejecemos en el nivel celular más elemental."

-Eric Kandel, premio Nobel y autor de *In Search of Memory*

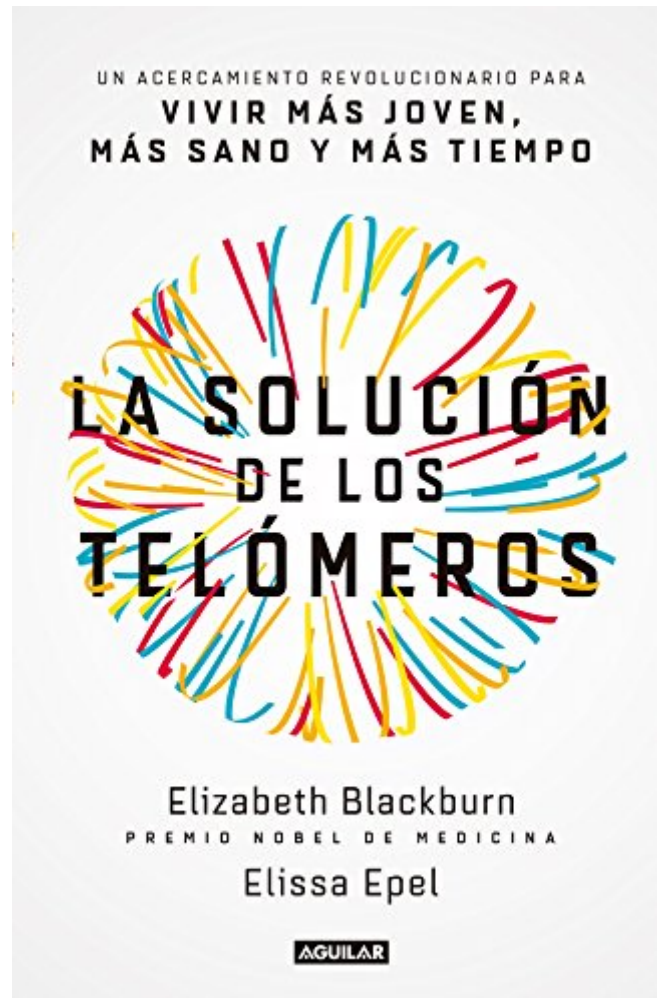
"Revolucionario, transforma la forma en que nuestro mundo piensa sobre la salud, la enfermedad y la muerte."

-Dean Ornish, fundador y presidente del Instituto de Investigación de Medicina Preventiva, autor de seis libros, incluyendo *The Spectrum*, bestseller del *New York Times*

"Una síntesis extraordinaria e iluminadora de factores biológicos y psicosociales que aumentan la longevidad saludable por sus efectos sobre los telómeros. Este nivel de entendimiento permite a las personas alcanzar vidas más saludables."

-Albert Bandura, profesor emérito de la Universidad de Stanford, Premio Nacional de la Medalla de la Ciencia de los Estados Unidos.

La solución de los telómeros: Un acercamiento revolucionario para vivir más joven, más sano y más tiempo (Spanish Edition) por Elizabeth Blackburn fue vendido por £7.99 cada copia. El libro publicado por Aguilar. Contiene 360 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : La solución de los telómeros: Un acercamiento revolucionario para vivir más joven, más sano y más tiempo (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: July 14, 2017
- Número de páginas: 360 páginas
- Autor: Elizabeth Blackburn
- Editor: Aguilar

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer La solución de los telómeros: Un acercamiento revolucionario para vivir más joven, más sano y más tiempo (Spanish Edition) en línea. Puedes leer La solución de los telómeros: Un acercamiento revolucionario para vivir más joven, más sano y más tiempo (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Libro

Desde los orígenes, la humanidad ha tenido que hacer frente a una cuestión fundamental: la forma de preservar y transmitir su cultura, es decir, sus ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.