

La dieta antiedad

Cómo mantenerse joven por dentro y por fuera

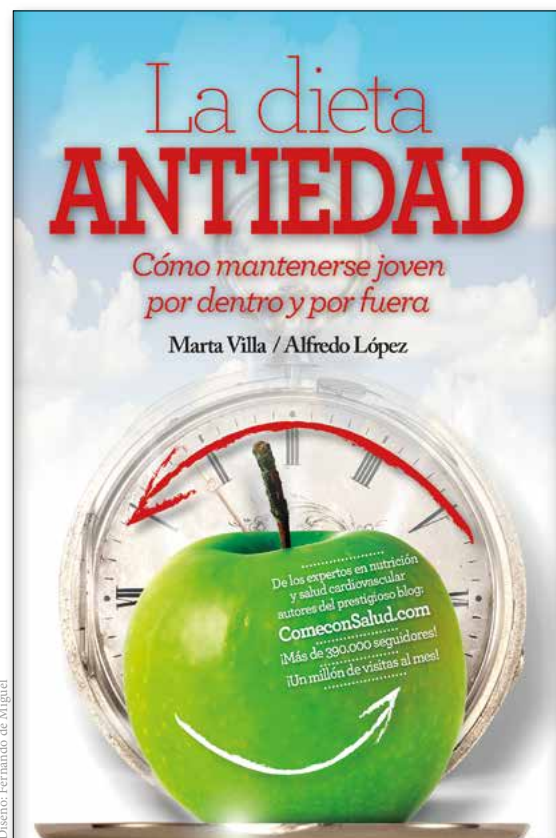


¿Se puede frenar el proceso del envejecimiento?

Todos los trucos para mantenerse joven por dentro y por fuera, gracias a los avances de la nutrición actual, diseñando una "dieta anti-envejecimiento" basada en dicho conocimiento.

De los autores de ComeconSalud.com, portal de salud y nutrición, con 1 millón de visitas al mes, y más de 360.000 seguidores en Twitter.





Diseño: Fernando de Miguel

La dieta antiedad

Cómo mantenerse joven por dentro y por fuera

*¿Se puede frenar el proceso del envejecimiento?
¿Por qué vemos personas de la misma edad y con un aspecto físico y una calidad de vida muy diferentes?*

A lo largo de la Historia la humanidad ha buscado, de forma incansable, los secretos para no envejecer (el elixir de la eterna juventud...) sin conseguir acercarse a sus objetivos. En nuestros días es un hecho que, mediante una alimentación adecuada y un estilo de vida saludable, se puede mitigar de forma muy notable los efectos del paso del tiempo en nuestro cuerpo y nuestra mente. Analizamos en este libro todos los trucos para mantenerse joven por dentro y por fuera, gracias a los avances de la nutrición actual, diseñando una «dieta antienvjecimiento», muy fácil de incorporar en tu día a día, basada en dicho conocimiento.

Los autores son los fundadores de ComeconSalud.com, portal de salud y nutrición, con un millón de visitas al mes, y más de 390.000 seguidores en Twitter, en el que se tratan asuntos relacionados con la calidad de vida, el envejecimiento y el mundo de la alimentación saludable.



Marta Villa y Alfredo López



Marta Villa López. Nacida en Madrid, estudió Enfermería en la Universidad Autónoma y posteriormente realizó cursos de Experto Universitario en Dietética y Nutrición humana, así como sobre el impacto de la obesidad en la sociedad actual.

Alfredo López González. Nacido en Madrid, estudió Medicina en la Universidad Complutense de Madrid, para posteriormente especializarse en Cirugía Cardiovascular en el Hospital Gregorio Marañón. Dentro de su especialidad ha alternado su práctica quirúrgica con el estudio de los factores de riesgo cardiovascular y cómo la forma de vida influye en el estado físico de las personas.

Dietética y nutrición

• La dieta antiedad

Editorial Arcopress



**Editorial
ARCOPRESS**

www.arcopress.com

Prensa y comunicación:

José María Arévalo

639 14 98 86

957 46 70 81

jarevalo@editorialalmuzara.com

La dieta antiedad

IBIC: VFMD

ISBN: 978-84-16002-41-2

Rústica • 14,5 x 22 cm

150 páginas, ilustrado

PVP: 15,95€

