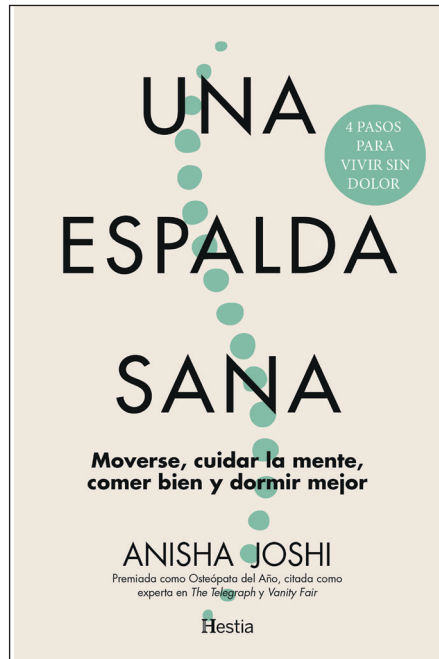


UNA ESPALDA SANA

Moverse, cuidar la mente, comer bien y dormir mejor



23,95 €

15 x 23 x 2,1 cm

288 páginas

979-13-87852-16-0

THEMA:VFJB2;MKAL; MXH; MQS

Lanzamiento: 17/03/2026

El dolor de espalda es uno de esos problemas que aparecen sin avisar y, cuando se instalan, lo condicionan todo: cómo trabajas, cómo duermes, cómo te mueves e incluso cómo te sientes. Sin embargo, a menudo se afronta con resignación, con miedo al movimiento o buscando soluciones rápidas que no atacan la causa real. Una espalda sana propone justo lo contrario: entender qué ocurre, recuperar la confianza en el cuerpo y actuar con un plan sencillo y eficaz.

A partir de anécdotas reales y casos clínicos, la osteópata Anisha Joshi —con años de experiencia en consulta— desmonta mitos comunes sobre el dolor lumbar y explica, con un lenguaje claro, cómo funciona la espalda y por qué puede doler. El libro recorre los distintos tipos de dolor, sus desencadenantes y sus señales, y ofrece herramientas prácticas para que cada lector pueda tomar las riendas.

Su método se basa en cuatro pilares fáciles de incorporar a la rutina: mantener el cuerpo en movimiento, cambiar la forma de pensar y relacionarse con el dolor, cuidar la alimentación y priorizar el sueño. Con respaldo científico y consejos aplicables al día a día, Una espalda sana ayuda a aliviar los síntomas, fortalecer la espalda y proteger la salud a largo plazo para volver a vivir con libertad de movimiento y sin miedo.



ANISHA JOSHI premiada osteópata, se graduó hace catorce años y pronto descubrió su vocación por educar a las personas sobre su cuerpo. A los veinticuatro abrió su primera clínica, que triplicó en cinco años.

Hoy dirige cuatro centros en Londres, Hertfordshire, Berkshire y Surrey, donde atiende a más de mil pacientes anuales junto a su hermana y un equipo especializado. Su enfoque integral del bienestar considera el cuerpo como un todo y tiene en cuenta factores como el sueño y el estrés. Su misión es normalizar el dolor, reducir el miedo y ayudar a las personas a cuidarse en casa.