



GENERACIÓN SILVER

UN NUEVO ESTILO
DE VIDA
¡AHORA
EMPIEZA LO MEJOR!



ANTONI M. LLUCH

Rejuvenece cambiando tu estilo de vida. Convierte tu actividad en un espacio de crecimiento. Rodéate de lo que te hace feliz. Menos es más. Entrena y cuida tu cerebro y él cuidará de ti. Formas parte de una generación privilegiada.



ALMUZARA

Generación Silver

Pertenecieron al baby boom, tienen más de cincuenta años y viven, piensan, visten y realizan actividades que no son acordes a lo que dicta su DNI. Son personas que se sienten con salud, fuerza e ilusión para desarrollar múltiples proyectos pendientes, al tiempo que se cuidan para no perder su calidad de vida; preservan su economía, en sus profesiones demuestran sus dotes de liderazgo y no quieren trabajar más años que sus padres. Han cambiado el «yo soy incapaz» por «he escogido ser». Son la generación silver o sellennial, ¡y están de moda!

Hombres y mujeres que han decidido disponer de su tiempo y ser dueños de su propio destino. Quieren ser algo diferente en esta etapa de su vida y, por primera vez, se sienten libres de elegir, porque saben que pueden ser jóvenes más tiempo y envejecer lo dejan para más tarde. El mejor tercio de su vida les espera y quieren vivirlo sin reservas.

Para el autor de estas páginas, médico de profesión, la edad está ligada más que nunca a una actitud. Experiencia, talento, inspiración y, por supuesto, recuperar lo que de verdad importa y les hace felices. Por ello nos incita a entrenar y vigilar nuestro cerebro para que él cuide de nosotros, matiza la importancia de la cantidad y calidad de nuestra alimentación, aconseja no malgastar nuestro dinero rodeándonos sólo de aquello que necesitamos al tiempo que nos invita a aprender a fluir hasta convertir nuestra actividad en un espacio de crecimiento.

Basándose en estudios científicos, estadísticos y demográficos, el doctor Lluch nos asegura que una persona silver puede llegar a ser hasta diez o quince años más joven de lo que marca su partida de nacimiento si reconoce las posibilidades de su nuevo presente y aprende a cerrar ciclos. Al concluir estas páginas, el lector podrá hacer buena la máxima de Jung: «Yo no soy lo que me sucedió, yo soy lo que elegí ser». ¡Atrévete!

» Antoni M. Lluch

DESARROLLO PERSONAL • Sociedad actual • Editorial Almuzara

Licenciado en Medicina y Cirugía, doctor en Odontología. Empezó su actividad profesional en el año 1982, fundando Clínica Lluch, aunque siempre ha combinado la práctica clínica privada con las tareas educativas. Su actividad docente se ha desarrollado principalmente en la Universidad Internacional de Cataluña (UIC Barcelona), donde ha desempeñado los cargos de Director Médico de la Clínica Universitaria de Odontología, Jefe del Área de Clínica Integrada y Presidente del Comité de Ética Asistencial entre otros. Dictante de cursos y conferencias, también ha colaborado con diferentes periódicos de ámbito estatal en la difusión de artículos científicos. Según sus palabras “Lo que me ha atraído más de mi práctica profesional, ha sido la relación personal que he ido entablando, a través de los años, con mis alumnos y pacientes”, por lo que en los últimos años ha centrado su actividad docente, tanto para alumnos como para profesionales, en las llamadas competencias o habilidades blandas (soft skills).
www.generacionsilver.com facebook: Antoni M Lluch



9788418346613

Thema: VSPM
978-84-18346-61-3
240 páginas
Rústica con solapas
14.5 x 22 x 1.4 cm
PVP: 19 €