

image not found or type unknown



Fecha de publicación:

22/04/2025

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email:

stephanie.campi@planeta.com.uy

Recetas para vivir mejor y más tiempo

Daniel López Rosetti

Conocé los cuatro pilares para el bienestar general de la mano de López Rosetti.

Conocé los cuatro pilares para el bienestar general de la mano de López Rosetti.

Todo ser humano, en su esencia, busca y anhela la felicidad y el bienestar. Es una búsqueda que trasciende las culturas y épocas. ¿Es posible lograrlo? Estimado lector, le aseguro que el camino existe. Es cuestión de encontrarlo y seguir adelante, avanzando por él.

En Recetas para vivir mejor y más tiempo, lo invito a embarcarse en un recorrido por cuatro pilares que resultan esenciales para nuestro bienestar. Y me refiero a la filosofía de vida, a la alimentación, a la actividad física y a la calidad del sueño. No es difícil, se lo aseguro. Solo se trata de que usted implemente pequeños cambios en cada una de estas áreas que con el tiempo se convertirán en una mejor calidad de vida.

No estará solo, porque lo guiaré en el recorrido. En este libro comparto con usted una serie de "medicamentos" que no se compran en la farmacia, y cuyo efecto sobre nuestro bienestar se encuentra probado. Y al final de cada capítulo encontrará una receta de mi puño y letra que lo ayudará a seguir adelante, siguiendo su propio ritmo.

Puede empezar ya mismo a dar los primeros pasos. Y de a poco, comenzará a percibir los beneficios. Le cambiará la vida. ¡A mí me la ha cambiado!

image not found or type unknown



Daniel López Rosetti

Daniel López Rosetti es médico especialista en clínica médica y cardiólogo universitario egresado de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires. Se especializó en el diagnóstico y tratamiento del síndrome del estrés. Es profesor titular de la cátedra de Psicofisiología de la carrera de Psicología de la Universidad Maimónides; director del curso universitario de Medicina del estrés y Psiconeuroinmunoendocrinología clínica de la Asociación Médica Argentina, y coordinador del gabinete de Medicina del Estrés y Psicobiología del Hospital Central Municipal de San Isidro. Es presidente de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés (SAMÉS); miembro titular de la Asociación Médica Argentina; miembro de la Sociedad Argentina de Cardiología, y de la Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). Es fellow del American Institute of Stress (Nueva York). Participa como disertante en congresos médicos locales e internacionales y publicó numerosos trabajos sobre su especialidad. Fue médico residente de clínica médica y docente de la I Cátedra de Fisiología Humana de la Facultad de Medicina de la UBA. Presidió el I y el II Congreso Argentino de Medicina del Estrés, celebrados en la ciudad de Buenos Aires en 2001 y 2005. De su autoría son los libros Estrés, epidemia del siglo XXI, El cerebro de Leonardo y El estrés de Jesús. Es columnista sobre temas médicos en Telefe Noticias y en Radio Mitre.