

Descargar libros gratis La solución de los telómeros - Elizabeth Blackburn & Elissa Epel QBook



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.

Title : La solución de los telómeros
Author : Elizabeth Blackburn & Elissa Eppel
:
:
:
:
:
:
File Size : 5.53MB

[Descargar libros gratis La solución de los telómeros - Elizabeth Blackburn & Elissa Eppel QBook](#)

Descargar libros gratis La solución de los telómeros - Elizabeth Blackburn & Elissa Eppel QBook

[Descargar libros gratis La solución de los telómeros - Elizabeth Blackburn & Elissa Eppel QBook](#)

LA SOLUCIÓN DE LOS TELÓMEROS PDF - Are you looking for eBook La solución de los telómeros PDF? You will be glad to know that right now La solución de los telómeros PDF is available on our online library. With our online resources, you can find La solución de los telómeros or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. La solución de los telómeros PDF may not make exciting reading, but La solución de los telómeros is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with La solución de los telómeros PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with La solución de los telómeros PDF. To get started finding La solución de los telómeros, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of LA SOLUCIÓN DE LOS TELÓMEROS PDF, click this link to download or read online:

[Descargar libros gratis La solución de los telómeros - Elizabeth Blackburn & Elissa Eppel QBook](#)

Los 10.000 libros más populares [GRATIS]