GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

‘Happy aging’, el último libro de Victoria Baras

Actualidad Empresarial | 16/04/2024 | 00:00

Primera guía completa para empezar a cuidarse

Una obra imprescindible para familiarizarse con el funcionamiento del organismo y así poder evitar todo aquello que le perjudica y acaba enfermándolo, apostando, por el contrario, por los pequeños gestos y hábitos cotidianos que optimizan la salud y el equilibrio, tanto físico como mental, sin olvidar la dimensión espiritual del ser humano.

Descubriendo el funcionamiento del cuerpo. ¿Cómo y cuándo empezar a cuidarlo?

Se trata de una guía práctica muy completa, con protocolos para todo tipo de trastornos que puedan presentarse en las diferentes etapas de la vida, desde el cuidado de la piel y cabello que preocupa especialmente en la juventud, a problemas de estrés, depresión y ansiedad que a menudo están ligados a etapas en las que se ha de combinar el ejercicio de la profesión con la crianza de los hijos.

Con sencillos consejos el lector aprenderá a potenciar su sistema inmune para prevenir alergias, resfriados que se hacen eternos, intolerancias alimentarias, problemas autoinmunes y prevenir la aparición de células inmunosenescentes; a mejorar sus digestiones y la absorción de nutrientes gracias a disfrutar de una microbiota sana; a mantener su peso y niveles correctos de insulina; a gozar de las relaciones íntimas hasta edades avanzadas; a conservar el placer del movimiento gracias a unos huesos, músculos y articulaciones bien cuidados y un largo etcétera en el que Victoria repasa todo el organismo y propone soluciones para prevenir disfunciones, soluciones fundamentadas en el resultado de las últimas investigaciones sobre epigenética que muestran el gran impacto que tiene en nuestra salud la alimentación, el estilo de vida y la utilización de suplementos nutricionales en las dosis adecuadas para cada caso.

Prestando atención a los sutiles cambios que experimenta el ser, a nivel psicológico y espiritual

Todo cambia y el ser humano no es una excepción, y estos cambios tienen lugar no solo a nivel físico sino también psicológico y espiritual. A medida que madura, la persona puede ver la vida, su propósito y su papel en la sociedad, de manera diferente. Este libro constituye asimismo una guía para almas perplejas que descubren cómo cambian sus gustos, roles y prioridades a medida que cumplen años, quizás coincidiendo con los largos años que transcurren alrededor de la menopausia y la andropenia.

Con meditaciones y citas de grandes pensadores, Victoria ofrece su mano para adentrarse en el

mundo del autoconocimiento y el crecimiento personal. Todo ello logrando que el lector se sienta cómodo en su piel, porque la belleza, la salud y la felicidad, no tienen edad.

Happy Aging se encuentra en las mejores librerías y en Amazon

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/235576-happy-aging-el-ultimo-libro-de-victoria-baras.htm