

image not found or type unknown



Fecha de publicació:
20/09/2017

Sello Editorial:
Edicions 62

Contacto de prensa

Nombre: Directora de marketing i comunicació AIG: Marta Oliva i Domènech

Teléfono: 93 492 88 36

Email: moliva@grup62.com

Nombre: Núria Rosell

Teléfono: 93 492 8671

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Teléfono: 93 482 8211

Email: andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Teléfono: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

La solució telòmer

Elizabeth Blackburn, Elissa Epel

Com viure més i de manera més saludable.

Com viure més i de manera més saludable.

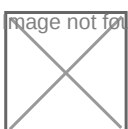
Per què gent més aviat gran se sent jove? I per què gent jove se sent gran? I, podem triar com sentir-nos? Sabiem que el son, l'exercici i la dieta afecten profundament la nostra salut i sabem que hi ha molts factors que contribueixen a l'envelliment i la malaltia. Mai fins ara, però, s'havien obtingut les claus biològiques científiques que ho demostrassin. La premi Nobel de Medicina Elizabeth Blackburn i la psicòloga Elissa Epel han treballat durant anys en els «telòmers», uns elements fonamentals del cromosoma.

En aquest llibre descriuen uns canvis senzills que es poden introduir fàcilment en la dieta, el cicle del son o en el benestar mental per tenir cura de l'envelliment cel·lular i prevenir certes malalties.

Amb la col·laboració de la Generalitat de Catalunya, Departament de Cultura.

Elizabeth Blackburn

image not found or type unknown



Elissa Epel