



Fecha de publicació:
14/02/2024

Sello Editorial:
Columna Edicions

Contacto de prensa

Nombre: Núria Rosell

Teléfono: 93 492 86 71

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Teléfono: 93 492 8211

Email: andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

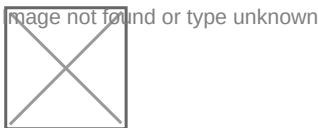
Teléfono: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

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

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com



La piràmide de la longevitat

Maria Puntí Rodà

Descobreix els secrets per tenir una vida llarga i plena.

Descobreix els secrets per tenir una vida llarga i plena.

Quines són les claus per tenir una vida llarga i saludable? Què fa de diferent la gent a les regions on viuen les persones més longeves del món? Què podem fer per aconseguir envellir bé?

Maria Puntí ha estat investigant i ha descobert què tenen en comú les regions on la gent viu més anys i de manera més saludable. Ha analitzat quins són els nostres hàbits de vida i quins aspectes ens generen més inflamació, estrès, felicitat o angoixa. I ha arribat a conclusions que ens presenta en forma de piràmide segons el nivell d'impacte a la nostra salut.

Des d'una òptica integrativa, analitza la salut des de tots els àmbits. Arriba a conclusions interessantíssimes en què alimentació, hàbits esportius, salut intestinal i salut mental s'enllacen i generen el que serà una manera d'enfocar la vida que ens portarà no només a viure més anys, sinó també a fer-ho amb una bona qualitat de vida.

Maria Puntí Rodà

Maria Puntí és dietista integrativa, professora i divulgadora científica. També és directora de dues clíniques pròpies de medicina integrativa formades per professionals sanitaris especialitzats: MPuntí (@m.punti) i Hom (@hom.integrativemedicine).

La Maria es va llicenciar en Publicitat, Relacions Públiques i Màrqueting, però en finalitzar la carrera universitària va decidir canviar de rumb, ja que després de patir diversos problemes de salut es va adonar de la importància de l'estil de vida en la prevenció i el tractament de malalties.

Des del 2018 ha cursat diversos màsters en medicina i nutrició integrativa, i s'ha especialitzat en salut digestiva. Ha creat una escola de formació, Integrative Salud School (ISS), i dirigeix diferents retirs holístics a Indonèsia.

El projecte personal de la Maria consisteix a fomentar els bons hàbits de vida per prevenir la malaltia i abordar integrativament els pacients amb problemes de salut, tenint en compte l'exercici físic, el benestar emocional, l'alimentació i l'entorn.

Instagram: @m.punti

Pòdcast: *Hackea tu vida*