

image not found or type unknown



10 consejos para alargar tu vida

Bertil Marklund

Fecha de publicación:
21/03/2017

Por fin un médico que nos recomienda beber café, dormir bien y pasar tiempo con amigos como tres de los pilares para alargar la vida.

Sello Editorial:
Zenith

Después de trabajar 40 años como médico, el doctor Bertil Marklund quiso poner su conocimiento sobre salud y longevidad al alcance de todos. No quería escribir algo denso y largo, sino una guía rápida para, por ejemplo, ir al supermercado... El libro cubre muchos aspectos distintos, desde el sueño a la dieta, pasando por el ejercicio y el impacto del estrés en nuestras vidas. **Los pequeños cambios que propone están al alcance de todos y tendrán un impacto brutal en nuestra vida.**

Contacto de prensa

Nombre: Paloma
Cordón

Teléfono: 93 492 86
33

Email:
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



Bertil Marklund

Bertil Marklund es doctor en Medicina, médico, autor e investigador. Ha trabajado como médico general y como investigador durante más de cuatro décadas. Estudió en la Universidad de Gotemburgo, donde ahora ejerce como profesor.