



El método japonés para vivir 100 años

Junko Takahashi

Aprende a vivir más conservando la salud física y mental.

Japón es el país con más centenarios del mundo. Pero lo que más llama la atención es su calidad de vida, muy por encima de la que se supone a personas de edad tan avanzada. Esta es la historia, con rostros concretos, de esos centenarios y de los hábitos que han llevado a lo largo de su vida. ¿Qué comen? ¿Cuántas horas duermen? ¿En qué creen? ¿Siguen profesionalmente en activo? A todas esas preguntas responden en este libro personas como Mieko Nagaoka, de 100 años, que acaba de establecer un récord de natación estilo libre de 1.500 metros en la categoría de 100 años; Hidekichi Miyazaki, de 104 años, que corrió los 100 metros lisos en agosto de 2014 y aspira a correr con Usain Bolt; el médico Shigeaki Hinohara, de 104 años, conocido como «el centenario más ocupado de Japón», que tiene la agenda llena para los próximos dos años, o la fotógrafa Tsuneko Sasamoto, de 100 años, cuyo lema es «nunca es tarde para aprender». Cómo viven, qué comen, cómo trabajan y cómo han desarrollado su vida profesional, cómo se relacionan, aman u odian, cómo organizan su ocio... En definitiva, qué vida tienen y han tenido estos numerosos longevos de un país que se nos antoja siempre lejano y exótico, pero del cual seguramente podemos aprender mucho para mejorar nuestras vidas.

Fecha de publicación:

31/01/2017

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es

Junko Takahashi

Autora del bestseller internacional *El método japonés para vivir 100 años*.