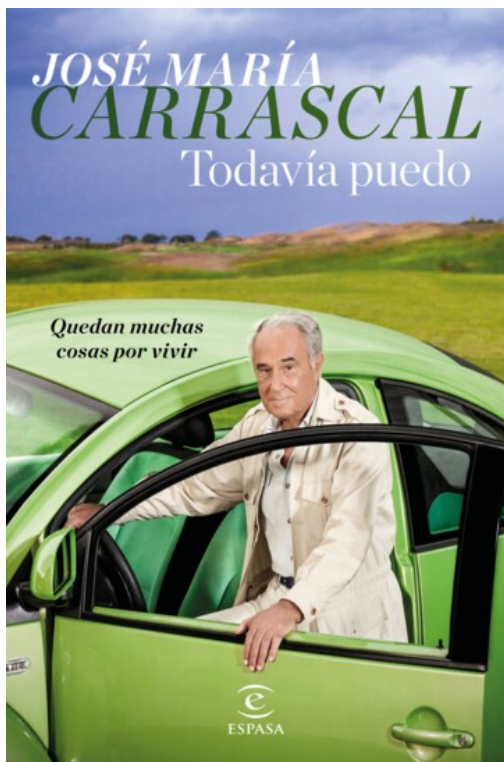




Todavía puedo

José María Carrascal

Las claves para llegar a los 90 plenamente activo y disfrutando de la vida.

Las claves para llegar a los 90 plenamente activo y disfrutando de la vida.

José María Carrascal se mantiene en plena forma física e intelectual a sus 87 años. ¿Cómo lo ha conseguido? En este libro expone los factores que para él son clave para alcanzar la longevidad en plenitud de facultades: la genética; el ejercicio, tanto físico como mental; cuidar la dieta, y, tan importante o más, la actitud de uno ante el mundo: pensar en todo lo que nos queda por hacer y descubrir y estar dispuestos a conseguirlo en lugar de mirar atrás y lamentarnos por el paso del tiempo.

Fecha de publicación:

18/01/2018

Sello Editorial:

Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es



José María Carrascal

José María Carrascal (El Vellón, Madrid, 1930) fue corresponsal para varios medios en Alemania y en Nueva York. En Público objetivo: 1990 regresó a España y hasta 1998 presentó y dirigió las Noticias de la noche de Antena 3. Ha sido columnista en La Razón y en la actualidad lo es en ABC. Sus últimos libros, publicados por Espasa, son El mundo visto a los 80 años, La historia de España que no nos contaron y España: la revolución pendiente.