



Fecha de publicación:
09/10/2018

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Tu mejor medicina eres tú

Javier Dols Juste

¡Mejora tu salud en 52 semanas!

¿Te gustaría mejorar tu salud? ¿Sabes que es fácil si conoces y adquieres buenos hábitos? ¿Quieres oír explicaciones para entender mejor tu cuerpo y muchas cosas que le pasan? ¿Crees que eres todo lo feliz que puedes ser?

En este libro, un médico de Atención Primaria especialista en Medicina Familiar y Comunitaria que trabaja en un Centro de Salud expone consejos, comentarios y explicaciones que te acompañarán a lo largo de las 52 semanas de un año para ayudarte a comprender hasta qué punto encontrarnos bien depende en gran parte de nosotros.

Te recordará que el estómago no tiene dientes, te recomendará que escuches y protejas a tu espalda, te indicará formas de mejorar tu felicidad y controlar las preocupaciones, te explicará que hombres y mujeres nos diferenciamos solo por una enzima, de nombre precioso, y te animará a que adquieras buenos hábitos para retrasar y minimizar la salud que perdemos con los años.

Si el saber no ocupa lugar, para vivir sanos y felices es importante tener la mayor información posible, ya que mejorando nuestra salud somos más felices, pero también siendo más felices mejoramos nuestra salud. En definitiva, el objetivo del libro viene a resumirse en una frase de Jim Rhon: «Cuida de tu cuerpo, es el único lugar que tienes para vivir».

Javier Dols Juste

El Dr. **Javier Dols Juste**, natural de Madrid, es Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Cádiz. Tiene la Certificación de Suficiencia Investigadora por el Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Autónoma de Madrid y es especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Acumula la experiencia de haber trabajado en 16 Centros de Salud y es miembro fundador del grupo Salud Basada en Emociones de la Sociedad Madrileña de Medicina Familiar y Comunitaria. Tiene una larga trayectoria como médico de Atención Primaria en la Comunidad de Madrid.