



Las reglas de la salud

Verónica Casado Vicente

Un nuevo enfoque para cuidarnos en las diferentes etapas de la vida a partir del conocimiento de nuestro cuerpo y nuestra interacción con el entorno y las sociedades actuales.

Un nuevo enfoque para cuidarnos en las diferentes etapas de la vida a partir del conocimiento de nuestro cuerpo y nuestra interacción con el entorno y las sociedades actuales.

La doctora Casado aborda, de manera fácil y amena, los cambios que se van produciendo en nuestro cuerpo desde la adolescencia a la «mayorescencia», para que podamos cuidarnos a nosotras y a los nuestros. Nos muestra cómo adoptar estilos de vida saludables para disfrutar al máximo de cada edad en aspectos como la sexualidad, el ámbito laboral, el doméstico, el cuidado de los hijos o de los padres, la menopausia y la madurez, todo ello desde nuestra interacción con el entorno y en el día a día.

Fecha de publicación:

26/09/2019

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

Verónica Casado Vicente