

image not found or type unknown



Los cinco beneficios de ser amable

David R. Hamilton

Fecha de publicación:
07/04/2021

La amabilidad es la cura gratuita y eficaz para combatir los males del siglo XXI.

Sello Editorial:
Diana

La ansiedad, el estrés, la fatiga crónica y la depresión afectan a la vida de millones de personas. Tratamos de combatirlas con terapias, medicamentos, descanso y buena alimentación, pero a veces olvidamos que existe otro remedio contra esas enfermedades que **es gratuito, se multiplica cuanto más lo compartes y además proviene de ti:** la amabilidad.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Córdón

Cuando somos amables nuestro cuerpo está más sano y rejuvenecido, y nos sentimos más felices y libres para sintonizarnos con nuestros objetivos. Con pequeños ejercicios cotidianos, consejos prácticos y un gran sentido del humor, el especialista en bioquímica David Hamilton demuestra las propiedades de la amabilidad y sus efectos en el sistema nervioso de nuestro cuerpo y nos revela la fórmula para vivir plenamente cada momento.

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



David R. Hamilton

David R. Hamilton es doctor en química orgánica. Trabajó durante cuatro años en la industria farmacéutica, donde desarrolló medicamentos para enfermedades cardiovasculares y cáncer. Inspirado por el efecto placebo, dejó la industria para divulgar sus conocimientos sobre cómo las personas pueden fortalecer sus emociones y pensamientos para mejorar su salud.

Ha escrito más de diez libros, colabora con medios como *The Huffington Post*, *Psychologies* Life Labs o la BBC, y tiene participaciones recurrentes en la televisión abierta de Estados Unidos. En 2016 fue reconocido como «mejor escritor» por los lectores de *Kindred Spirit Magazine* y en 2017 apareció como especialista invitado en el galardonado documental *HEAL*. David es un promotor de la amabilidad como terapia y trabaja apasionadamente para ayudar a construir un mundo más amable.