

Una guía práctica para mejorar la salud del sistema inmune y protegerte de las infecciones

Dr. Aseem Malhotra



Fecha de publicación:

15/09/2021

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Tu mejor defensa eres tú

Dr. Aseem Malhotra

Tu audiolibro de cabecera para mejorar la salud del metabolismo, reforzar la función del sistema inmune y protegerte de las infecciones.

Desde el inicio de la pandemia, el doctor Malhotra, reconocido cardiólogo británico y pionero de la medicina funcional, ha destacado por señalar alteraciones de la salud que nos hacen más vulnerables. **La obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares están en los primeros puestos de la lista de los factores de riesgo, así como todos aquellos indicadores de una pobre salud metabólica.** La buena noticia es que en pocos días podemos prevenir, mejorar e incluso eliminar estos riesgos que exacerbaban el efecto de las infecciones en el cuerpo, incluyendo la COVID-19, y mejorar también nuestra capacidad para recuperarnos de ellas.

El doctor Malhotra nos muestra cómo haciendo cambios sencillos en nuestra dieta, introduciendo ejercicio físico diario y aprendiendo a deshacernos del estrés podemos obtener resultados increíbles de mejora de la salud metabólica, perder peso y reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, así como aumentar la vitalidad. **En esta breve guía práctica, nos proporciona las pautas para iniciar el camino hacia una vida más larga y saludable con resultados efectivos en menos de un mes.**

Dr. Aseem Malhotra

El **Dr Aseem Malhotra** es cardiólogo, asesor del gobierno británico en materia de salud pública y profesor. Es uno de los principales activistas contra la obesidad del Reino Unido. Aparece regularmente en los medios de comunicación internacionales y ha escrito para numerosas revistas médicas y de divulgación, entre ellas *BMJ*, *British Journal of Sports Medicine* y *European Scientist*. Pionero del movimiento de la medicina funcional en el Reino Unido y miembro fundador de la organización Action on Sugar, la compañía Onalytica lo nombró el doctor más influyente del mundo en el ámbito de la prevención y el tratamiento de la obesidad. Su primer libro, en coautoría, se convirtió en un éxito de ventas internacional, y *Tu mejor defensa eres tú* es bestseller del *Sunday Times*.