

image not found or type unknown



Inmunofitness

Juan Ramón Lucas

Fecha de publicación:
01/02/2023

La salud también se entrena

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Cuida de tu sistema inmunitario y envejecerás mejor

Contacto de prensa

Nuestro cuerpo alberga alrededor de cuarenta billones de células, un sistema biológico perfectamente organizado para asegurar la continuidad de la especie mediante una compleja disposición de defensas, contraataques y estrategias biológicas. Sí, se trata del sistema inmunitario.

Nombre: María José Bertrán

Además de protegernos de bacterias, hongos, parásitos y virus, este sistema se enfrenta a su propio envejecimiento conocido con el término "inmunosenescencia". La buena noticia es que puedes fortalecer tu sistema inmunitario: Juan Ramón Lucas te presenta el Inmunofitness, un estilo de vida que marca un antes y un después en el cuidado del sistema inmune y mejora de la calidad de vida. Sus pilares son la vacunación, la alimentación saludable, el ejercicio y una mente sana, es decir, un sueño reparador, contacto con entornos verdes y exposición al sol en condiciones saludables.

Teléfono: 93 492 82 03

Email:
mjbertran@planeta.es

Escrito con sencillez, simpatía y buen humor, este libro te enseña a mejorar tu bienestar y a prepararte para lo que pueda venir, incluyendo el inevitable declive de tu organismo. Sólo debes aplicar ciertas pautas y hábitos, respaldados por la ciencia y la experiencia personal del autor. ¡No esperes más y empieza a entrenar tu salud!

Nombre: Alba Ríos

Teléfono: 93 492 86 58

Email:
arioss@planeta.es

image not found or type unknown



Juan Ramón Lucas

Juan Ramón Lucas Fernández, es un periodista español con más de cuarenta años de trayectoria profesional en radio, televisión y prensa. Ha recibido los premios más importantes de comunicación audiovisual en España y ha trabajado en las principales televisiones públicas y privadas.

Nacido en Madrid de padres asturianos, pasó toda su infancia en Asturias y se licenció en Periodismo en la Universidad Complutense de Madrid. Desde 1979 ha trabajado como redactor, presentador, director, productor y columnista, y es autor de los libros *Hablemos sobre felicidad* y *Diario de vida* y de las novelas *La maldición de la Casa Grande* y *Agua de luna*.