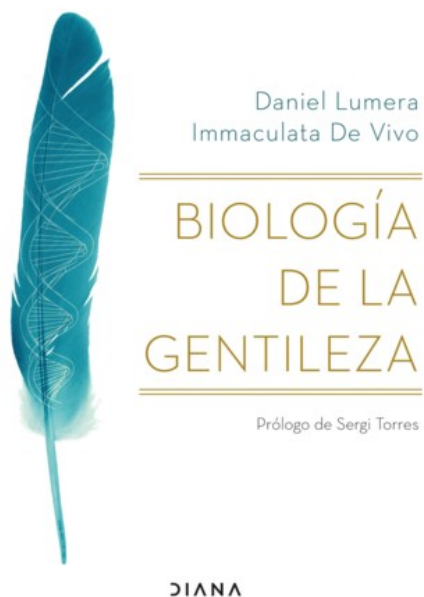


SEIS DECISIONES COTIDIANAS PARA MEJORAR
LA SALUD, EL BIENESTAR Y LA LONGEVIDAD



Fecha de publicación:
18/01/2023

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Córdón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Biología de la gentileza

Daniel Lumera, Immaculata De Vivo

La ciencia nos enseña cómo la gentileza ayuda a nuestro ADN a regenerarse para vivir más y en mejores condiciones.

¿Tiene la amabilidad un impacto directo sobre nuestros genes? ¿Viven más tiempo y con más salud las personas optimistas? ¿Puede ayudar la felicidad en los procesos inflamatorios? A estas preguntas clave responden la Dra. Immaculata De Vivo y Daniel Lumera, aunando ciencia y consciencia en una aproximación revolucionaria a la salud, la longevidad y la calidad de la vida. Daniel Lumera, autor bestseller en Italia y un referente internacional de las ciencias del bienestar, y la Dra. Immaculata De Vivo, epidemióloga de la Harvard Medical School una de las máximas exponentes mundiales del estudio de la genética del cáncer, han conseguido relacionar en este libro el mundo interior y la genética de nuestro cuerpo. Años de investigación científica y espiritual se unen para ofrecer a cada lector una nueva vía a la salud y el bienestar, para vivir más y más felices. A través de una clara y sugerente explicación de las bases científicas de la gentileza, De Vivo y Lumera proporcionan una serie de ejercicios prácticos identificando cinco valores fundamentales y seis instrumentos imprescindibles para tener un impacto positivo en nuestro bienestar, gracias a comportamientos específicos que inciden de forma decisiva en nuestro cuerpo.

De Vivo y Lumera nos acompañan en un viaje para comprender plenamente el poder de la mente sobre los genes, los secretos de la longevidad, los procesos antiinflamatorios y antienviejamiento obtenidos a través de la meditación; la relación entre alimentación y cáncer; el impacto de la naturaleza y la música sobre la salud y el humor; la importancia de saber crear relaciones felices para la salud y la calidad de la vida. Un puente que une los conocimientos de las antiguas tradiciones milenarias con las evidencias científicas modernas, mostrando una nueva frontera para la salud y el bienestar.

Daniel Lumera

Daniel Lumera es biólogo naturalista, escritor y research fellow en sociología de los procesos culturales y comunicativos. Es un referente internacional en el área de las ciencias del bienestar, la calidad de vida y la práctica de la meditación, que estudió y profundizó con Anthony Elenjittam, discípulo directo de Gandhi. Autor de diversos libros, todos ellos bestsellers en Italia, ha ideado el método My Life Design®. Es fundador del International Kindness Movement y trabaja para que diversas ciudades europeas, entre ellas Madrid y Barcelona, se unan al programa de Ciudades Gentiles.

Immaculata De Vivo

Dra. Immaculata De Vivo enseña Medicina en la Harvard Medical School, y también es profesora de Epidemiología en la Harvard School of Public Health. De Vivo es una de las mayores expertas mundiales en el área de la epidemiología, en particular en lo que se refiere a la investigación de la genética del cáncer. Destacan sus estudios sobre los telómeros, así como sobre el reloj biológico de nuestro cuerpo, que han sido citados a menudo por prestigiosos medios de comunicación como *The New York Times*, *Forbes* o la *CNN*.