

image not found or type unknown



Activa tus mitocondrias

Antonio Valenzuela

Fecha de publicación:

15/11/2023

¿Sabías que las mitocondrias son la clave para disfrutar de una vida llena de salud y energía?

Sello Editorial:

Alienta Editorial

¿Sabías que las mitocondrias son la clave para disfrutar de una vida llena de salud y energía?

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Teléfono: 93 492 82 03

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Alba Ríos

Teléfono: 93 492 86 58

Email: arioss@planeta.es

En un mundo donde la salud y el bienestar son prioritarios, cada vez más personas están interesadas en explorar las maravillas ocultas dentro de su propio cuerpo. Una de sus claves se encuentra en un pequeño orgánulo celular, **las mitocondrias**, unas diminutas «fábricas» **encargadas de convertir los nutrientes que consumes en energía para tu organismo.**

En este libro **descubrirás como una alimentación adecuada, el ejercicio físico, el descanso reparador y la gestión del estrés pueden estimular la salud mitocondrial** y aumentar tu energía vital. Aprenderás sobre los nutrientes esenciales que alimentan estas estructuras y cómo incorporarlos de manera práctica en tu dieta diaria. Además, encontrarás valiosas estrategias para aprovechar al máximo tu potencial genético y promover una vejez saludable.

Te sorprenderás al descubrir cómo pequeños cambios en tu estilo de vida pueden tener un impacto significativo en tus mitocondrias. **Desde la alimentación hasta el uso de suplementos como el magnesio, pasando por cambios en tu rutina y desafíos para tu cuerpo, como el ayuno, la exposición al frío y al calor o realizar ejercicios de fuerza.**

image not found or type unknown



Antonio Valenzuela

Antonio Valenzuela es fisioterapeuta, máster en Psiconeuroinmunología Clínica y experto en terapia ortomolecular.

Curioso empedernido y enamorado del aprendizaje continuo, sus ansias de conocimiento le han llevado por todo el mundo en búsqueda de personas que vale la pena escuchar, formándose en diferentes países, entre ellos Estados Unidos.

En su haber acumula dieciocho años de experiencia clínica, acompañando a las personas en su proceso de transformación vital, ayudándolas a alcanzar su mejor versión. Colabora como divulgador científico asesorando a empresas líderes en el sector de la salud integrativa. Es docente en distintas formaciones relacionadas con la salud y el bienestar, además de orador habitual en conferencias públicas y eventos, donde comparte su experiencia, conocimiento y pasión.

Es autor de *Hijos de la adversidad* (Alienta, 2022).