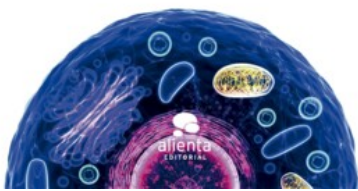


ANTONIO VALENZUELA
Prólogo de la DRA. SARI ARPONEN

ACTIVA TUS MITOCONDRIAS

EL SECRETO para
una vida más LONGEVA



Fecha de publicación:
15/11/2023

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Activa tus mitocondrias

Antonio Valenzuela

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

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

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.**

Antonio Valenzuela

Antonio Valenzuela es fisioterapeuta, experto en terapia manual, máster en Psiconeuroinmunología Clínica y autor de *Estimula tu nervio vago*, *Activa tus mitocondrias* e *Hijos de la adversidad*, todos publicados en Alienta.

Le gusta considerarse alguien difícil de definir, que afronta la vida con actitud de *flâneur*. Disfruta de la lectura, pasear por la naturaleza con sus perros, correr, levantar pesas, el buen café y las conversaciones interesantes.

Curioso empedernido, aspirante a polímata y enamorado del aprendizaje continuo, sus ansias de conocimiento lo han llevado por todo el mundo en busca de personas a las que merezca la pena escuchar. Todo ello para cumplir con su *ikigai*: convertir conceptos complejos en historias apasionantes que mejoren la vida de las personas.

En su haber acumula más de veinte años de experiencia clínica. Además, es docente en distintas formaciones relacionadas con la salud y el bienestar, y orador habitual en conferencias públicas y eventos, donde comparte su experiencia y pasión.