



Image not found or type unknown



# Tu cuerpo, tu hogar. La longevidad depende de ti

**Fecha de publicación:**

31/01/2024

**Rafael Guzmán**

**Sello Editorial:**

Espasa

«No tengas prisa por irte, aprende a ganar unos años más».

## Contacto de prensa

«No tengas prisa por irte, aprende a ganar unos años más».

**Nombre:**

INTERNACIONAL

Eduardo Martín

El **ambiente** en el que vives, los **pensamientos** que tienes, el tipo de **alimentos** que ingieres, el contacto que mantienes con la **naturaleza**, el **tiempo** que permaneces **sentado o sin moverte** al día, el que estás bajo techo o en el interior, las horas que inviertes en el **sueño nocturno**, el tipo de **agua** y la frecuencia con que la bebes, la **exposición a la luz del sol** a la que te sometes, los **cosméticos** que utilizas, incluida la crema de protección solar, las **relaciones sociales** que mantienes, el déficit de algunas **vitaminas**, el uso de la **tecnología**, etc., **influyen y determinan tu salud mucho más de lo que podrías imaginar**.

**Teléfono:** 93 492 89 06

**Email:**

emartines@planeta.es

Afortunadamente, las patologías adquiridas a lo largo de los años por malos hábitos son reversibles y tienen cierta plasticidad. **Todo lo que hagas y pienses produce un cambio en la expresión de tus genes**, así que enfermar no es en absoluto una cuestión de mala suerte.

**Nombre:** Fernanda

Azeredo

**Tu cuerpo, tu hogar** es un libro disruptivo que te enseña a estudiar y modificar los parámetros de **la gran ecuación: la salud y el envejecimiento**. No heredamos las enfermedades, heredamos las costumbres; si no las quieres cambiar por ti, hazlo por tus hijos y nietos, ya que tus acciones y pensamientos generan marcas epigenéticas que se transmiten de generación en generación. **Todos podemos ser longevos. Vivir más y mejor ya solo depende de ti**.

**Teléfono:** 914230355

**Email:**

fazeredo@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL

Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:**

pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Sara Ayllón

**Teléfono:** 914230353

**Email:**

sayllon@planeta.es

**Nombre:** Luisa Paunero

**Teléfono:** 914 23 03 78

**Email:**

lpaunero@planeta.es

**Nombre:** Laura

Fernández

**Teléfono:** 91 423 03 28

**Email:**

lfernandez@planeta.es

**Nombre:** María Luque

**Teléfono:** 916008074

**Email:**

mluquec@planeta.es

**Nombre:** Desirée Rubio

**Teléfono:** 91 423 03 54

**Email:**

drubio@planeta.es

image not found or type unknown



## Rafael Guzmán

**Rafael Guzmán García** es psiconeuroinmunólogo clínico por la Universidad Pontificia de Salamanca, doctorando en la cátedra de Psiconeuroinmunología Clínica en la Universidad de Granada, licenciado en Kinesiología y Fisiatría por la Universidad de San Martín (Buenos Aires), diplomado en fisioterapia por la Universidad de Cádiz, máster en Nutrición y Salud por la Universitat Oberta de Catalunya, máster en Terapia Manual Osteopática por la Universidad Pontificia de Salamanca, profesor de la Escuela Internacional de Osteopatía de Madrid y profesor del Instituto Científico Internacional PNI Europe en el máster de Psiconeuroinmunología Clínica de la Universidad Pontificia de Salamanca. En ocasiones colabora como ponente en diversas universidades de ámbito nacional.

Es director de la clínica METÓDICA dedicada a la medicina de estilo de vida. Tras más de veinticinco años de experiencia clínica y veintitrés de docencia, sabe que no existe mejor medicina preventiva y resolutive que la modificación de hábitos nocivos.