



RAFAEL GUZMÁN GARCÍA

# TU CUERPO TU HOGAR



La longevidad depende de ti

Los hábitos determinan  
nuestra salud hoy y mañana



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

Rafael Guzmán García

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

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

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**.

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.

**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**.

**Fecha de publicación:**

31/01/2024

**Sello Editorial:**

Espasa

## Contacto de prensa

**Nombre:** Fernanda Azeredo

**Teléfono:** 914230355

**Email:** fazeredo@planeta.es

**Nombre:** Elena Suárez

**Teléfono:** 618697367

**Email:** elena.suarez@planeta.es

**Nombre:** Sara Ayllón

**Teléfono:** 914230353

**Email:** sayllon@planeta.es

**Nombre:** Nuria Quintanar

**Teléfono:** 914230377

**Email:** nquintanar@espasa.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



## Rafael Guzmán García

**Rafael Guzmán García** es doctor en Medicina Clínica y Salud Pública por la Universidad de Granada, psiconeuroinmunólogo clínico por la Universidad Pontificia de Salamanca, 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 experto en medicina de estilo de vida por la FMC (Convenio EACCME-SEAFORMEC).

Dirige la clínica METÓDICA, dedicada a la medicina de estilo de vida. Tras más de veinticinco años de experiencia clínica y veintitrés de docencia y divulgación, sabe que no existe mejor medicina preventiva y resolutive que la modificación de hábitos nocivos. Además, es conferenciante habitual en Mentas Expertas.

Tiene dos libros publicados en Espasa *Tu cuerpo, tu hogar. La longevidad depende de ti* (2024) y *Cómo llegar joven a viejo* (2025).