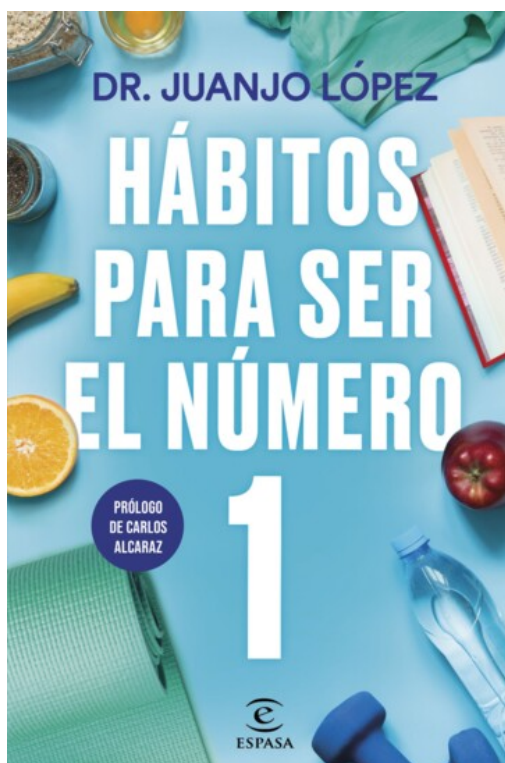






# Hábitos para ser el número 1

**Dr. Juanjo López**

El médico de Carlos Alcaraz te ayuda a mejorar tus hábitos y conseguir tus metas.

**El médico de Carlos Alcaraz te ayuda a mejorar tus hábitos y conseguir tus metas.**

¿Te gustaría mejorar tu calidad de vida y llegar a ser tu mejor versión? ¿Quieres ganar en bienestar y salud?

«En *Hábitos para ser el número 1* muestro mi historia, mi sueño cumplido de trabajar con el tenista **Carlos Alcaraz** y cómo la adquisición de buenos hábitos me ha permitido conseguir mis objetivos y mejorar día a día a nivel profesional y personal. Sin ellos, nada habría sido posible».

**Los hábitos nos definen.** Son los encargados de mejorar o empeorar nuestra salud y, por tanto, nuestra calidad de vida. Adoptar rutinas saludables conlleva esfuerzo, pero, como dice el Dr. Juanjo López, nos proporciona una enorme ventaja a nivel físico y mental.

**Invierte en ti. Mejorar tus hábitos te hará feliz.**

**Fecha de publicación:**  
22/05/2024

**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

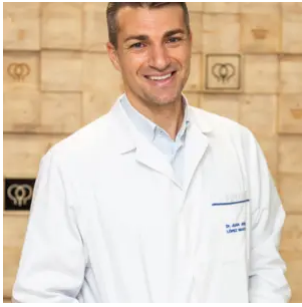
**Teléfono:** 91 423 03 28

**Email:** lfernandez@planeta.es

**Nombre:** María Luque

**Teléfono:** 916008074

**Email:** mluquec@planeta.es



## Dr. Juanjo López

**Juanjo López** (Murcia, 1982) es **doctor en Medicina**, siendo especialista en cirugía ortopédica y traumatología deportiva e infantil. Es el **médico del tenista Carlos Alcaraz**, con quien le une una estrecha relación profesional y personal. Su currículum es envidiable con varios libros escritos y numerosas publicaciones científicas. Ha sido jefe de los servicios médicos del Real de Murcia C.F. Recibió la prestigiosa **Beca de la Fundación Gasol** con formación en el Children's Hospital de Los Ángeles (California). Ha sido miembro de la unidad de referencia CSUR en ortopedia infantil en el Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca (Murcia). Y lo más importante de todo, es marido y padre de familia numerosa.

**Ejerce como divulgador en redes sociales (@drlopezmartinez)** con el mismo objetivo que en este libro, dar información actualizada, desterrar falsos mitos y ayudar a mejorar la calidad de vida de sus pacientes.