

RAFAEL
GUZMÁN
GARCÍA



CÓMO LLEGAR
JOVEN A VIEJO

Las **claves** de la **juventud**



Cómo llegar joven a viejo

Rafael Guzmán García

Hábitos para ralentizar el tiempo y ganar calidad de vida.

Hábitos para ralentizar el tiempo y ganar calidad de vida.

La percepción del **camino a la senectud** no tiene por qué ser algo traumático y angustioso, sino una **oportunidad** para explorar las capas más profundas de tu existencia y **reconciliarte con tu pasado**.

La ciencia y la tecnología están revolucionando **la comprensión del inevitable proceso de envejecer** y, aunque es cierto que en los últimos años el ser humano ha ganado en esperanza de vida, no lo ha hecho en esperanza de salud. **Rafael Guzmán se centra** precisamente **en esta búsqueda de calidad de vida prolongada** y, para ello, te ofrece en este libro las **herramientas necesarias para ganar bienestar**.

Cómo llegar joven a viejo te invita a sumergirte en las múltiples dimensiones de esta etapa desde un enfoque práctico: proponiéndote **hábitos saludables** que están en tu mano para conseguir ralentizar y **mover hacia atrás las manillas del reloj biológico**.

Fecha de publicación:

19/03/2025

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 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, profesor del Instituto Científico Internacional PNI Europe en el máster de Psiconeuroinmunología Clínica de la Universidad Pontificia de Salamanca y título de Experto en medicina de estilo de vida por la FMC (Convenio EACCME-SEAFORMEC).

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.

Su primer libro *Tu cuerpo, tu hogar. La longevidad depende de ti* (2024) ha sido un gran éxito de ventas.