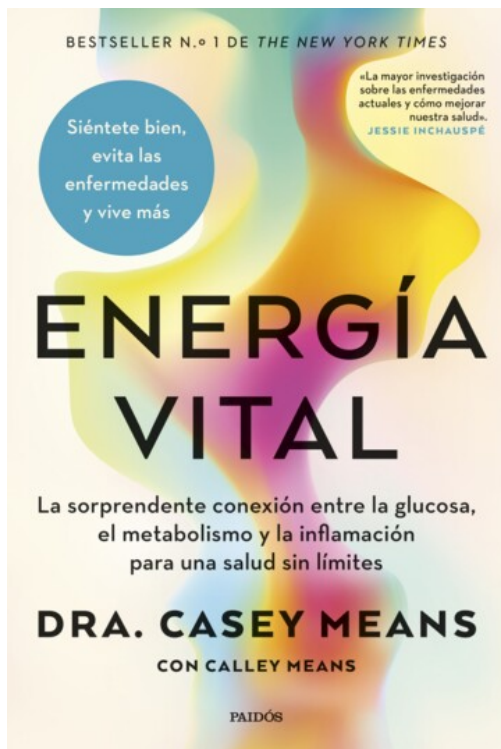




Fecha de publicación:
26/03/2025

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Energía vital

Casey Means, Calley Means

La doctora Casey Means presenta un revolucionario enfoque sobre la salud metabólica que revela cómo el bienestar celular es clave para prevenir enfermedades crónicas y optimizar nuestra energía diaria. A través de estrategias prácticas y herramientas de medición, este libro nos guía hacia una salud integral y duradera.

La doctora Casey Means presenta un revolucionario enfoque sobre la salud metabólica que revela cómo el bienestar celular es clave para prevenir enfermedades crónicas y optimizar nuestra energía diaria. A través de estrategias prácticas y herramientas de medición, este libro nos guía hacia una salud integral y duradera.

DESCUBRE EL SECRETO PARA CONSEGUIR UNA SALUD SIN LÍMITES

¿Qué pasaría si se demostrara que muchas de las enfermedades que padecemos hoy en día tienen la misma causa? La doctora Casey Means afirma que nuestra capacidad para prevenir y curar muchas enfermedades, y para sentirnos realmente bien, depende de nuestra función metabólica. Este factor, el más importante y menos comprendido de nuestra salud, explica cómo nuestras células producen y utilizan la energía, lo que afecta a cada aspecto de nuestro bienestar físico y mental.

La buena noticia es que, por primera vez, podemos monitorizar nuestra salud metabólica y aprender a mejorarla. A través de investigaciones científicas pioneras, historias personales y su experiencia como fundadora de una empresa de tecnología sanitaria, la doctora Means nos ofrece estrategias prácticas para optimizar áreas clave de nuestra salud y un plan de cuatro semanas con el que descubriremos:

- Los cinco biomarcadores que determinan el riesgo de padecer una enfermedad grave.
- Las herramientas que nos permitirán «ver dentro de nuestro cuerpo» y actuar al respecto.
- Los seis principios alimenticios que podemos aplicar en nuestra dieta, seamos carnívoros o veganos.
- Las conexiones clave entre sueño, ritmo circadiano y metabolismo.
- Un nuevo enfoque del ejercicio que integrará el movimiento en nuestra vida diaria.
- Cómo la exposición al frío y al calor fortalece nuestro cuerpo.

Energía vital nos ofrece una nueva perspectiva sobre la verdadera causa de muchas enfermedades y nos ayudará a optimizar nuestra salud para vivir bien a cualquier edad.

Casey Means

Casey Means es médica y cofundadora de Levels, una empresa de tecnología de la salud cuya misión es revertir la crisis mundial de salud metabólica. Se graduó con honores de Stanford, donde posteriormente impartió clases sobre salud metabólica y tecnología médica, y completó sus estudios de Medicina y formación en Cirugía de Cabeza y Cuello en la Universidad de Ciencias y Salud de Oregón.

Actualmente ha dejado la medicina tradicional para dedicarse a abordar las causas fundamentales de las enfermedades.

Calley Means

Calley Means, cofundador de TrueMed, es defensor de las políticas de cambio en los incentivos en salud. Se graduó de Stanford y en la Harvard Business School.