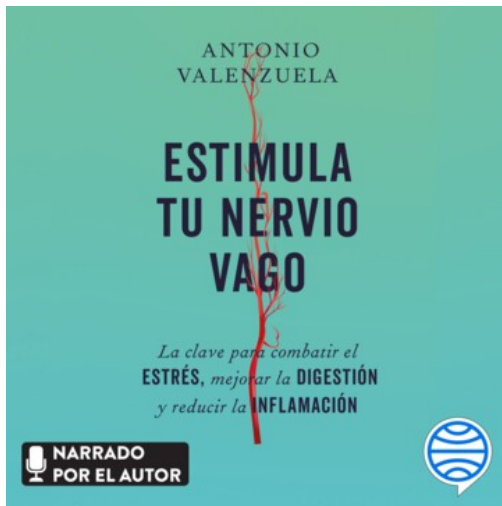




Fecha de publicación:
07/04/2025

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Estimula tu nervio vago

Antonio Valenzuela

Descubre el nervio que controla todos tus órganos

Descubre el nervio que controla todos tus órganos

Tu cuerpo es la máquina más perfecta que se ha inventado. Y, como cualquier otra, tiene su «modo activo» y su «modo reposo», ambos necesarios para cuidar cada detalle que define tu salud. Pero, en la vorágine de la vida moderna, ¿estás realmente permitiendo que tu organismo descanse como necesita? Recuerda que ir siempre acelerado no significa avanzar más rápido.

Antonio Valenzuela regresa con un nuevo libro donde explora el papel crucial del nervio vago en nuestro bienestar y en funciones tan vitales como la digestión, el ritmo cardíaco y la respuesta al estrés. Con explicaciones claras y detalladas y un enfoque holístico, aprenderás a identificar los síntomas de un tono vagal deficiente y a aplicar sencillos ejercicios para su correcta estimulación.

Desde la risa y el canto pasando por el *tapping*, los automasajes, la respiración o la ingestión de alimentos fermentados, esta obra ofrece lo necesario para regular el estrés, mejorar la digestión y combatir la inflamación y la aparición de enfermedades crónicas y autoinmunes.

Antonio Valenzuela

Antonio Valenzuela es fisioterapeuta, experto en terapia manual, máster en Psiconeuroinmunología Clínica y autor de *Estimula tu nervio vago*, *Activa tus mitocondrias* e *Hijos de la adversidad*, todos publicados en Alienta.

Le gusta considerarse alguien difícil de definir, que afronta la vida con actitud de *flâneur*. Disfruta de la lectura, pasear por la naturaleza con sus perros, correr, levantar pesas, el buen café y las conversaciones interesantes.

Curioso empedernido, aspirante a polímata y enamorado del aprendizaje continuo, sus ansias de conocimiento lo han llevado por todo el mundo en busca de personas a las que merezca la pena escuchar. Todo ello para cumplir con su *ikigai* : convertir conceptos complejos en historias apasionantes que mejoren la vida de las personas.

En su haber acumula más de veinte años de experiencia clínica. Además, es docente en distintas formaciones relacionadas con la salud y el bienestar, y orador habitual en conferencias públicas y eventos, donde comparte su experiencia y pasión.