



Fecha de publicación:
16/04/2025

Sello Editorial:
Alienta Editorial

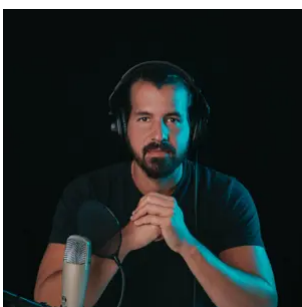
Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Tienes el cuerpo perfecto

David de Ponte

Conviértete en ese reducido diez por ciento de la población que goza de salud

Conviértete en ese reducido diez por ciento de la población que goza de salud

Tu cuerpo es tu herramienta más poderosa, pero también puede ser la más frágil si no lo cuidas. Su estado, funcionalidad y resiliencia te permitirán vivir más o menos plenamente, por lo que darle lo que necesita no debería ser un sacrificio, sino un privilegio. Y es que tienes el cuerpo perfecto para la vida que llevas. Es el resultado de tus hábitos y decisiones diarias, hasta las más pequeñas. Por eso, cada elección a favor de tu salud es una inversión en tu futuro.

Siguiendo esta máxima, David de Ponte repasa en estas páginas los problemas físicos más comunes de nuestra sociedad y te da soluciones prácticas para conseguir una transformación extraordinaria. A partir de su propia experiencia personal y de las múltiples entrevistas que ha realizado en su pódcast, comparte aquí todo su conocimiento sobre nutrición, mentalidad, ejercicio y tecnología aplicada a la salud; analiza la eficacia de suplementos y fármacos para perder peso e incluye estrategias de atletas de alto rendimiento.

Descubre la importancia de comer comida real, sincronizarte con los ritmos circadianos, descansar correctamente y estar en contacto con la naturaleza. Aprende a reprogramar tu cerebro para el éxito y enfócate en construir una salud sólida desde tu interior. Porque no se trata sólo de cómo te quieres ver, sino de cómo quieres vivir.

David de Ponte

David de Ponte es fundador de FullMusculo, la comunidad fitness y de salud más grande de Latinoamérica y España. Ingeniero de formación, es coach, conferenciante y host de su propio pódcast, y lleva más de una década ayudando a sus clientes a cambiar su estilo de vida y conseguir increíbles transformaciones físicas. Autor de *100 dosis de ciencia*, cuenta con 1,2 millones de seguidores en Instagram y más de 200.000 en YouTube.