



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 doctor en Medicina Clínica y Salud Pública por la Universidad de Granada, psiconeuroinmunólogo clínico por la Universidad Pontificia de Salamanca, 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 y experto en medicina de estilo de vida por la FMC (Convenio EACCME-SEAFORMEC).

Dirige la clínica METÓDICA, dedicada a la medicina de estilo de vida. Tras más de veinticinco años de experiencia clínica y veintitrés de docencia y divulgación, sabe que no existe mejor medicina preventiva y resolutive que la modificación de hábitos nocivos. Además, es conferenciante habitual en Mentas Expertas.

Tiene dos libros publicados en Espasa *Tu cuerpo, tu hogar. La longevidad depende de ti* (2024) y *Cómo llegar joven a viejo* (2025).