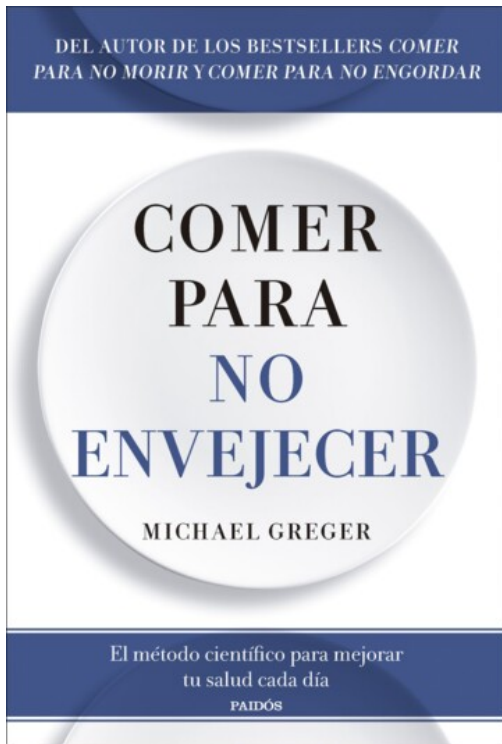




Fecha de publicación:
25/06/2025

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Comer para no envejecer

Michael Greger

Del autor de los bestsellers *Comer para no morir* y *Comer para no engordar*, nos llega *Comer para no envejecer*, una guía que incluye las últimas investigaciones en la ciencia de la longevidad, con la que descubriremos las claves para envejecer de manera saludable.

Del autor de los bestsellers *Comer para no morir* y *Comer para no engordar*, nos llega *Comer para no envejecer*, una guía que incluye las últimas investigaciones en la ciencia de la longevidad, con la que descubriremos las claves para envejecer de manera saludable.

Todos queremos mantenernos sanos a medida que nos hacemos mayores pero, con tantas afirmaciones diferentes puede ser difícil saber cuál es el mejor consejo a seguir. En *Comer para no envejecer*, el mundialmente reconocido doctor Michael Greger analiza las mejores investigaciones sobre el envejecimiento para ofrecernos una guía completa y óptima para alargar la vida y ralentizar los efectos adversos del envejecimiento.

Inspirado por los hábitos alimenticios y el estilo de vida de los habitantes de las llamadas «zonas azules», donde la esperanza de vida es excepcionalmente alta, el doctor Greger ofrece métodos simples, accesibles y empíricos para preservar las funciones corporales que nos mantienen jóvenes y activos tanto física como mentalmente.

En este exhaustivo estudio, no solo encontraremos estrategias prácticas y sencillas para vivir una vida más larga y saludable, sino que también aprenderemos a disfrutar de cada momento.

Michael Greger

Miembro fundador del American College of Lifestyle Medicine, **Michael Greger**, es un médico y conferenciante sobre temas de nutrición mundialmente reconocido. Su organización científica sin ánimo de lucro, NutritionFacts.org, es un portal digital gratuito que ofrece más de 2.000 vídeos y artículos sobre un amplio abanico de temas de salud.

El doctor Greger es un orador muy solicitado. Ha presentado en la Conference on World Affairs y el Banco Mundial, ha testificado ante el Congreso y se le invitó en calidad de perito para la defensa de Oprah Winfrey durante su juicio por «difamación contra la carne».

Graduado en el Colegio de Agricultura de la Universidad de Cornell y en Medicina en la Universidad Tufts, el doctor Greger es también un aclamado autor. Varias de sus obras —entre ellas *Comer para no morir* y *Comer para no engordar* publicadas por Paidós— entraron en la lista de bestsellers de *The New York Times* inmediatamente tras su publicación original, y *Comer para no morir* ha vendido más de un millón de ejemplares. El doctor Greger dona todos los ingresos de la venta de sus libros y de sus conferencias a organizaciones benéficas.