



Fecha de publicación:
04/06/2025

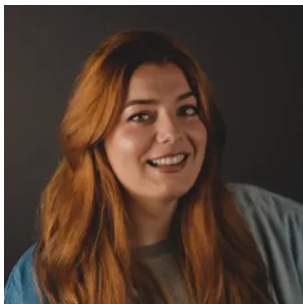
Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Crecer sin envejecer (o casi)

Tamara Pazos

De la mano de Tamara Pazos, autora del bestseller *Este libro te hará vivir más (o por lo menos mejor)*, descubriremos cómo la ciencia de la longevidad puede ayudarnos a cuidar nuestra salud hormonal, fortalecer nuestro cuerpo y mantener una mente activa, garantizando un envejecimiento saludable y natural.

De la mano de Tamara Pazos, autora del bestseller *Este libro te hará vivir más (o por lo menos mejor)*, descubriremos cómo la ciencia de la longevidad puede ayudarnos a cuidar nuestra salud hormonal, fortalecer nuestro cuerpo y mantener una mente activa, garantizando un envejecimiento saludable y natural.

La ciencia de la longevidad al alcance de todos

Solemos asociar el paso del tiempo con el deterioro de la salud, pero no a todos nos afecta de la misma manera. ¿Por qué? Si bien la genética y la edad influyen en los cambios que experimenta nuestro cuerpo, no tienen por qué condicionar nuestro bienestar ni nuestra autonomía. Nuestro estilo de vida puede cambiar las reglas del juego, ayudándonos a combatir los achaques que no dependen del calendario.

La clave está en la ciencia de la longevidad. Este campo nos proporciona las herramientas necesarias para influir en el proceso de envejecimiento, cuidando nuestra salud hormonal, fortaleciendo el cuerpo y manteniendo la mente activa y saludable. Entender la genética, adoptar hábitos saludables y aprovechar los avances científicos nos permite gestionar y mejorar nuestra calidad de vida para seguir creciendo sin envejecer.

Crecer sin envejecer (o casi) es la guía definitiva para quienes desean aplicar la ciencia de la longevidad en su día a día. Con el estilo divulgativo que la caracteriza, Tamara Pazos desmiente mitos, explica de forma clara cómo entender nuestro cuerpo y ofrece soluciones prácticas para conservar la vitalidad. Un manual imprescindible para quienes buscan vivir mejor durante más tiempo.

Tamara Pazos

Disfruta convirtiendo lo difícil en fácil, quizás por ello desde que terminó la carrera de Biología, **Tamara Pazos Cordal** (A Coruña, 1992) se ha volcado en la divulgación. Hizo un máster en Neurociencia y se especializó en el comportamiento humano. Actualmente investiga en su tesis doctoral cómo utilizar la divulgación científica como prevención de riesgos para la salud. A través de talleres, y de su cuenta de Instagram ([@Putamen_T](#), que hace referencia a una parte del cerebro), intenta descifrar cómo funciona el cerebro en su conjunto.