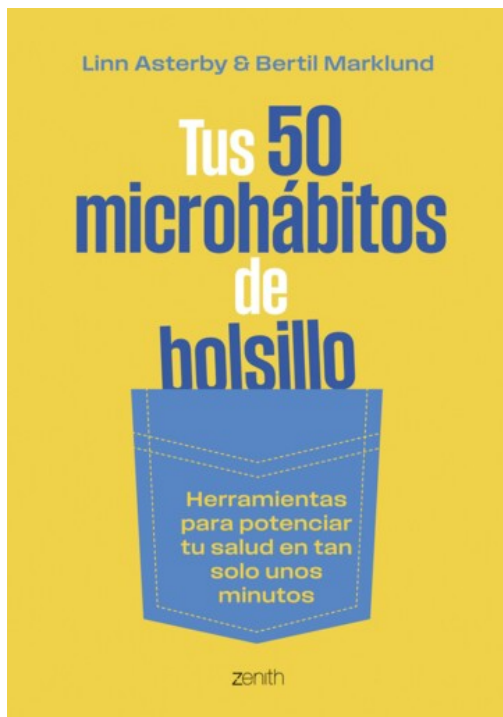




Tus 50 microhábitos de bolsillo

Linn Asterby, Bertil Marklund

Vive más y mejor gracias a pequeños cambios en tu rutina que tendrán un enorme impacto en tu salud.

Vive más y mejor gracias a pequeños cambios en tu rutina que tendrán un enorme impacto en tu salud.

Con instrucciones claras, simples y fáciles de asimilar, este libro te ayudará a **aumentar tu calidad de vida, ganar más años y disfrutar plenamente de lo que amas con las personas que más quieres** a través de pequeños cambios en tus hábitos que te tomarán solo unos minutos. Está estructurado en torno a propuestas accesibles y explicadas paso a paso para aprovechar la vida al máximo, y cada hábito está diseñado para integrarse cómodamente en tu día a día, sin importar tu edad o estilo de vida actual.

Mejorar tu salud es mucho más sencillo de lo que crees. ¿Lo mejor que puedes hacer? ¡Comenzar hoy!

Fecha de publicación:

25/06/2025

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Linn Asterby

Linn Asterby es una periodista, autora y divulgadora experimentada con especial interés en la ciencia. Ha escrito sobre temas de longevidad y bienestar. También es presentadora y productora de un podcast junto a Bertil Marklund.



Bertil Marklund

Bertil Marklund es médico, autor, profesor e investigador. Cuenta con más de cuatro décadas de experiencia como médico general y como investigador en temáticas relacionadas con el envejecimiento saludable.