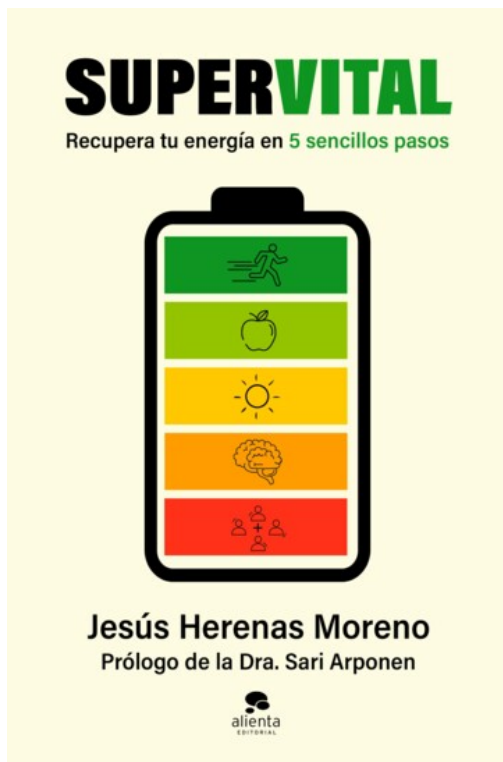




Fecha de publicación:
25/02/2026

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Supervital

Jesús Herenas Moreno

Recuperar tu energía está sólo a cinco pasos de distancia

Recuperar tu energía está sólo a cinco pasos de distancia

Cafés y bebidas energéticas para funcionar, complementos alimenticios para suplir carencias, la pastilla para dormir y un sinfín de series y cotilleos para paliar una existencia cada día más vacía... Todos ellos conforman el arsenal de herramientas que nos sostienen —a duras penas— mediante parches, pero que, a la larga, pasan factura. La verdadera energía, la que hace que te sientas bien, la que te permite disfrutar tanto de tu vida personal como profesional y, sobre todo, la que recarga tu vitalidad y prolonga tu longevidad, se encuentra a tan sólo cinco pasos: **entorno natural, actividad física, alimentación, relaciones sociales de calidad y salud mental.**

La ciencia cada vez otorga un peso mayor a los hábitos en nuestra calidad de vida y salud general. Sin embargo, la gran mayoría de las personas todavía no son conscientes de que las rutinas (alimentación, ejercicio, sueño...) afectan directamente a nuestra energía, salud y longevidad.

Tal y como describe Jesús Herenas en este libro, tienes la capacidad de redirigir el rumbo de tu bienestar con cambios mínimos pero esenciales: lo único que necesitas es una guía que te revele las prácticas más eficaces y adecuadas para tus objetivos.

Para ello, con un tono cercano y a veces crudo, Jesús Herenas derriba muchas de las creencias arraigadas que nos alejan de una vida más sencilla y natural, y nos explica cómo gestionar los cinco ámbitos que en mayor medida afectan a nuestro nivel de energía y a nuestra salud.

Jesús Herenas Moreno

Jesús Herenas es educador del movimiento de fuerza y autoconocimiento y entrenador personal en Sport Center Plus. Sus años de experiencia le han permitido demostrar que el entrenamiento minimalista puede aumentar tu fuerza y mejorar tu condición física, además de contribuir a tu salud integral.