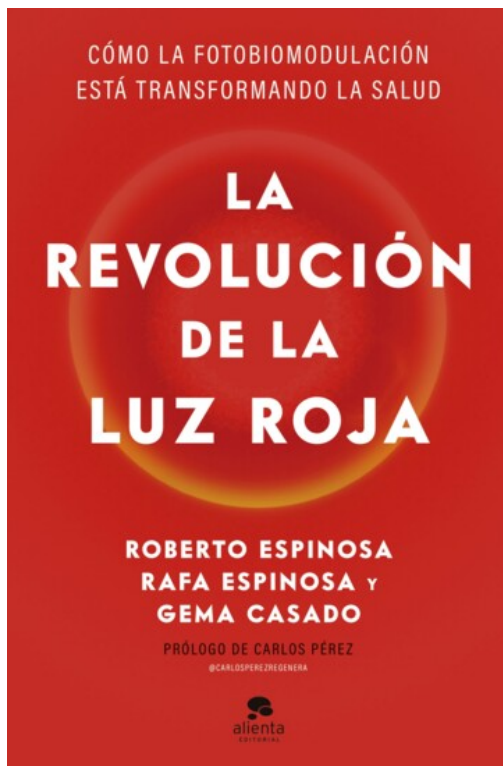




Fecha de publicación:
23/09/2026

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es

La revolución de la luz roja

Roberto Espinosa, Rafa Espinosa, Gema Casado

Activa tu energía celular

Activa tu energía celular

Trabajamos, nos comunicamos, aprendemos y nos entretenemos a través de dispositivos que han transformado nuestra forma de vivir. Sin embargo, mientras abrazamos las ventajas de la tecnología, **hemos pasado por alto un factor esencial para nuestra salud: la luz.**

El **cansancio constante**, los **problemas de sueño**, el **estrés crónico**, la **falta de energía** o determinadas **molestias físicas** se han convertido en parte de la normalidad. Pero ¿y si muchas de estas alteraciones estuvieran relacionadas con nuestra desconexión de los ritmos biológicos que han acompañado a la humanidad durante millones de años?

En este libro descubrirás **cómo la luz ha sido una fuerza determinante en la evolución de nuestra especie** y por qué **sigue siendo una herramienta fundamental para nuestro bienestar**. A partir de la evidencia científica más reciente, conocerás el extraordinario potencial de la luz roja y el infrarrojo cercano, sus mecanismos de acción en el organismo y sus aplicaciones en ámbitos tan diversos como la recuperación de tejidos, el alivio del dolor, la mejora del rendimiento cognitivo, la salud metabólica o los protocolos de longevidad.

Un recorrido por los descubrimientos científicos que están transformando nuestra comprensión de la luz y revelando nuevas formas de potenciar el funcionamiento natural del cuerpo.

Roberto Espinosa

Roberto Espinosa estudió física y es cofundador de MitoFit-X. Al mismo tiempo ocupa un puesto como director de marketing y desarrollo de negocio de Oracle.

Rafa Espinosa

Rafa Espinosa es graduado en enfermería y fisioterapia. Forma parte del equipo MitoFit-X.

Gema Casado

Gema Casado es logopeda, dietista-nutricionista y experta en psiconeuroinmunología clínica (PNI). Es cofundadora de MitoFit-X.

