

Tu mejor medicina eres tú

Javier Dols Juste

La guía para cuidar tu salud en el día a día que todos deberíamos tener en casa.

La guía para cuidar tu salud en el día a día que todos deberíamos tener en casa.

La ciencia lo confirma: Tu salud depende en gran parte de ti.

En un mundo saturado de información contradictoria sobre salud, este libro ofrece explicaciones claras, consejos y herramientas prácticas para transformar tu bienestar desde dentro.

A partir de su experiencia como médico de Atención Primaria, Javier Dols reúne 300 ideas sencillas y aplicables, organizadas a lo largo de 52 semanas, que te ayudarán a entender tu cuerpo, mejorar tus hábitos y cuidar tanto tu salud física como emocional. Porque sentirse bien no depende solo de lo que te pasa, sino de lo que tú haces cada día.

Té indicará cómo puedes proteger tu espalda, gestionar las preocupaciones, prevenir enfermedades antes de que aparezcan y mejorar tu felicidad. Además, te explicará que hombres y mujeres nos diferenciamos solo por una enzima, de nombre precioso, y te animará a que adquieras buenos hábitos para retrasar y minimizar la salud que perdemos con los años.

Esta guía te recuerda la importancia de cuidar tu cuerpo. Porque mejorando nuestra salud somos más felices, y siendo más felices mejoramos nuestra salud.

Fecha de publicación:
20/11/2026

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Javier Dols Juste

El Dr. **Javier Dols Juste**, natural de Madrid, es Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Cádiz. Tiene la Certificación de Suficiencia Investigadora por el Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Autónoma de Madrid y es especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Acumula la experiencia de haber trabajado en 16 Centros de Salud y es miembro fundador del grupo Salud Basada en Emociones de la Sociedad Madrileña de Medicina Familiar y Comunitaria. Tiene una larga trayectoria como médico de Atención Primaria en la Comunidad de Madrid.