Guía rápida para conquistar tu salud

Autor

Barbara Vizmanos Lamotte

Sinopsis

¿Alguna vez te has preguntado cómo funciona tu cuerpo? ¿Te has cuestionado por qué ciertas enfermedades afectan de manera diferente a los niños, adultos y personas mayores? Tal vez te intriga saber cómo mantener un equilibrio entre tus actividades cotidianas (escuela, las actividades extracurriculares, ejercicio o la vida social) con tu salud, sin descuidar ninguna de ellas.Este libro nace de las inquietudes, preguntas y temáticas de salud que jóvenes como tú nos compartieron. Recoge el conocimiento de un colectivo interdisciplinario de profesores, investigadores, estudiantes y expertos en la salud, que unieron esfuerzos para desmitificar los tópicos de salud más relevantes y actuales que te interesan.La salud es un aspecto de nuestras vidas que nos acompaña en cada momento, desde que despertamos hasta que nos vamos a dormir. Pero la salud no es solo la ausencia de enfermedades, es también el bienestar físico, emocional y social. Con este libro queremos ayudarte a empoderarte de tu salud, a entender que cuidarte es responsabilidad tuya y que cada decisión que tomas tiene un impacto en tu bienestar. Queremos que a través de estas páginas aprendas a cuidar de ti, a tomar decisiones informadas sobre tu salud y a ser un promotor de bienestar para aquellos que te rodean.



E-Book

Año de publicación: 2024

Presentación: PDF (Digital (suministrado electrónicamente))

Tamaño: 34.8 Megabytes (MB)

Número absoluto de páginas: 332 Páginas

ISBN13: 9786075894317

$0 MXN

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

Sabemos que la salud puede parecer un tema complejo, y por eso hemos hecho todo lo posible para que este libro sea fácil de entender y, sobre todo, útil. Queremos que al cerrar este libro te sientas una persona más informada, más empoderada y capaz de cuidar de tu salud y de quienes te rodean.



Sobre el autor

Barbara Vizmanos Lamotte

Licenciada en Medicina y Cirugía, Universidad de Barcelona.

Palabras clave

Autocuidado; Salud integral; Bienestar físico; Bienestar emocional; Prevención de enfermedades; Estilo de vida saludable; Salud juvenil; Educación para la salud; Hábitos saludable

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

Doctora en Ciencias, Universidad Rovira i Virgili, Reus, España. Miembro del Comité de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición (SLAN) 2018-2021. Integrante de la Academia Mexicana de Ciencias. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores, nivel 3. Líder del Cuerpo Académico 454 “Alimentación y nutrición en el proceso de salud-enfermedad”, fundadora e investigadora integrante del Laboratorio de Evaluación del Estado Nutricio, del Doctorado en Ciencias de la Nutrición Traslacional y del Instituto de Nutrigenética y Nutrigenómica Traslacional. Profesora investigadora titular del CUCS, UdeG.

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen