Jordi, Sagrera
Nacido en Barcelona en 1950, estudió Medicina y Cirugía en la Facultad de Medicina de Barcelona

El método del doctor Sagrera

Autor: Jordi, Sagrera

RBA Integral
ISBN: 978-84-9118-093-7 / Rústica / 144pp | 194 x 240 cm
Precio: $ 18.900,00

A pesar de su enorme importancia, la genética solo es uno de los muchos factores que influyen en nuestra salud. Otro de los aspectos fundamentales para llevar una vida sana son los buenos hábitos: nuestra dieta, nuestro entorno e incluso los pequeños gestos y actos de cada día influyen en nuestra calidad de vida y en cómo envejecemos. Con el método del Doctor Sagrera, descubrirás cómo luchar contra el envejecimiento y las malas costumbres de manera global con una serie de simples consejos fácilmente aplicables al día a día.

A pesar de su enorme importancia, la genética solo es uno de los muchos factores que influyen en nuestra salud. Otro de los aspectos fundamentales para llevar una vida sana son los buenos hábitos: nuestra dieta, nuestro entorno e incluso los pequeños gestos y actos de cada día influyen en nuestra calidad de vida y en cómo envejecemos.