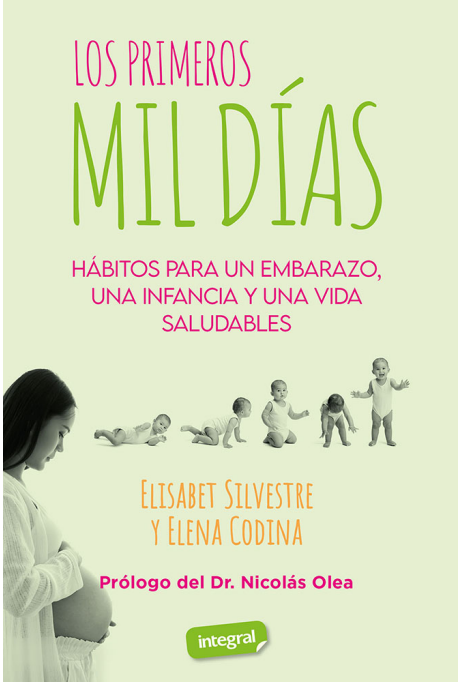

Elisabet, Silvestre
ELISABET SILVESTRE es doctora en Biología, máster en Biología humana y máster en Bioconstrucción. Su labor profesional se ha centrado en el campo de la genética, ha trabajado en diferentes hospitales y centros sanitarios de Barcelona, la última etapa como jefa de Citogenética y de Biología molecular, y posteriormente en el campo de la salud ambiental en relación con el papel que desempeña el ambiente interior de casas y edificios en la salud de las personas. Actualmente es docente en biohabitabilidad, disciplina que investiga y analiza cómo diseñar, rehabilitar, construir y habitar espacios que sean saludables para las personas y el medio ambiente, en diferentes cursos, másteres y posgrados; conferenciante en congresos y jornadas; participa como experta en proyectos y asesorías en los que aporta su conocimiento en biología humana y del biología del hábitat, y colabora con profesionales de la salud y la arquitectura. Es autora de libros como Geobiología y biohabitabilidad: la salud a tr

Los primeros 1.000 días

Autor: Elisabet, Silvestre
Autor: Elena, Codina
Prologuista: Nicolás, Olea Serrano

RBA Integral
ISBN: 978-84-9118-273-3 / Rústica / 384pp | 140 x 213 cm
Precio: $ 41.000,00

¡Mil días para dar forma a la salud de toda una vida!Los primeros 1000 días de vida engloban desde la concepción hasta el segundo aniversario del bebé, y constituyen un periodo excepcional en el que se forman los órganos, se sientan las bases del desarrollo neurológico y emocional, y se construye la salud, la de hoy y la de mañana.Tenemos pues la gran oportunidad de contribuir en la creación de un futuro más próspero para nuestros hijos con pequeños cambios de hábitos. En este libro aprenderás las claves que podemos aplicar durante la gestación y la crianza y que aportarán beneficios para toda la vida:Llevar una alimentación equilibrada.Forjar un vínculo y un apego seguros.Evitar la exposición a tóxicos.Preparar la casa para la llegada del bebé.Gestionar el uso de las pantallas.Conectar con la naturaleza.En tus manos tienes una guía para practicar un estilo de vida que construya salud en los más pequeños y en toda tu familia.

Los primeros 1000 días de vida engloban desde la concepción hasta el segundo aniversario del bebé, y constituyen un periodo excepcional en el que se forman los órganos, se sientan las bases del desarrollo neurológico y emocional, y se construye la salud, la de hoy y la de mañana.