

34

SIN LÍMITES — OUTLIVE —

LA CIENCIA Y EL ARTE
DE LA LONGEVIDAD

DR. PETER ATTIA

CON BILL GIFFORD

LA NUEVA MEDICINA PARA VIVIR MÁS TIEMPO Y MEJOR

Esai

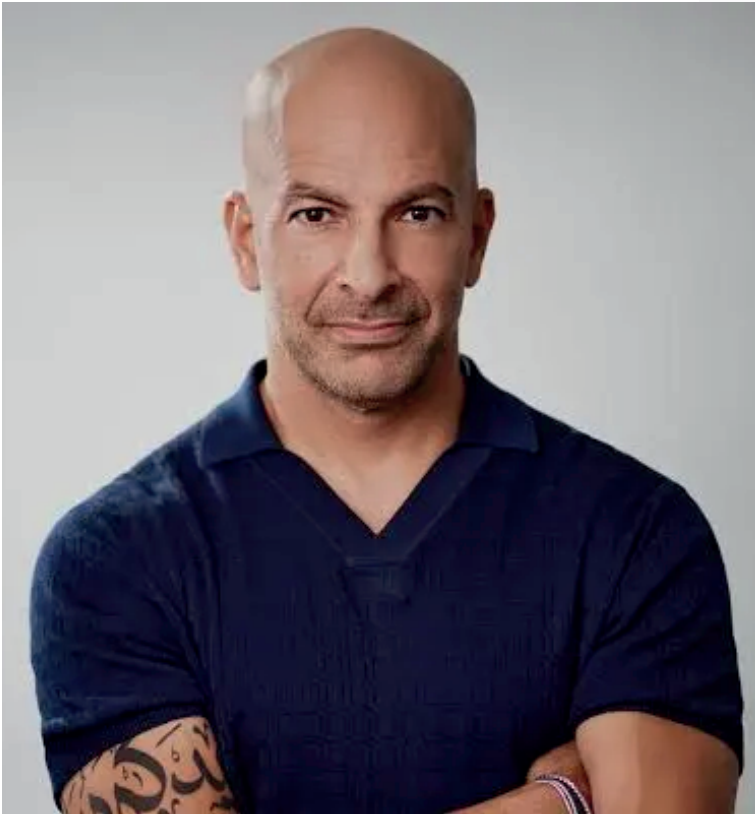


SIN LIMITES
La Ciencia y el arte de la Longevidad
Dr. Petter Attia



“Sobrevivir a un enfoque estratégico y táctico bien fundado para prolongar la vida útil y al mismo tiempo mejorar nuestra salud física, cognitiva y emocional.”

IDEAS GENERALES



Lo que haces hoy moldea tu fuerza, claridad y resiliencia para los años venideros.

Outlive de Peter Attia es una guía científica para la longevidad, enfocada en extender la "esperanza de vida" (años vividos) y la "vida libre de enfermedad" (calidad de vida) mediante un enfoque preventivo, no reactivo, centrado en cuatro pilares: ejercicio (el "fármaco" más potente), nutrición (personalizada y metabólica), sueño (esencial para la reparación) y salud emocional (para la resiliencia).

Puntos clave del libro:

Medicina de la Longevidad (Medicina 3.0):

Pasar de una medicina reactiva (tratar síntomas) a una proactiva (prevenir enfermedades crónicas).

Los Cuatro Jinetes: Las principales causas de muerte (enfermedades cardíacas, cáncer, neurodegenerativas, diabetes) se desarrollan lentamente y se pueden prevenir.

Ejercicio: Considerado el "fármaco" más potente para contrarrestar el envejecimiento, crucial para la longevidad y la prevención.

Nutrición: No hay una dieta única; se enfoca en la salud metabólica, controlar carbohidratos y glucosa, y asegurar suficiente proteína.

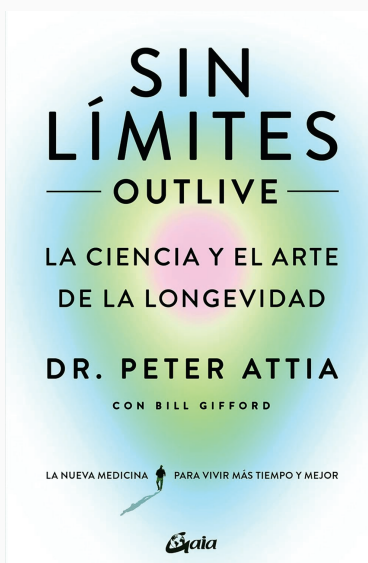
Sueño: Fundamental para la reparación física y mental; la falta de sueño aumenta riesgos de enfermedades y accidentes. Se recomienda optimizarlo activamente.

Salud Emocional: Tan importante como la física, requiere estrategias para manejar el estrés y construir resiliencia.

La Meta: No solo vivir más años, sino vivir esos años con buena salud y vitalidad, evitando una vejez dependiente y enferma.



FACTS



SIN LÍMITES
Peter Attia
576 páginas
Tiempo de lectura:
7 a 8 semanas
Calificación:
Excelente
Formatos:
Tradicional y digital



Peter Attia (nacido el 19 de marzo de 1973) es un autor, médico e investigador canadiense-estadounidense conocido por su trabajo en medicina de la longevidad . Es autor de "Outlive: The Science and Art of Longevity" . También soy autor de tres libros super-

PARA MAYOR INFORMACION

<https://peterattiamd.com/>