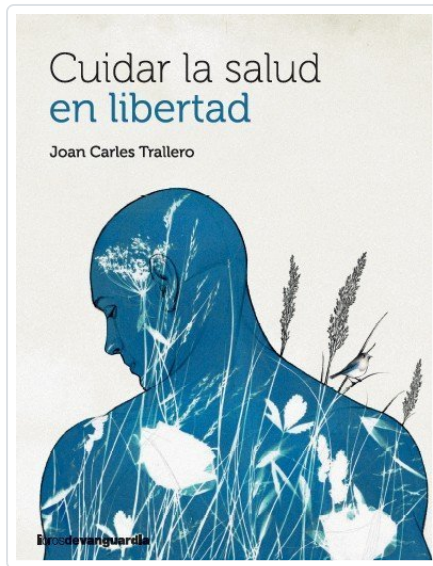


CUIDAR LA SALUD EN LIBERTAD



TRALLERO, JOAN CARLES

SINOPSIS

Ir al médico como quien va al mecánico, esperando que le reparen las piezas defectuosas y le inyecten aceite limpio en el motor, es tener una visión de la salud reduccionista, limitada a lo que los análisis pueden detectar. Pero la salud es una realidad mucho más compleja, en la que cuentan el sentido que le damos a la vida, nuestro trabajo, nuestras expectativas, nuestros hobbies, las relaciones personales, la coherencia entre lo que pensamos y lo que hacemos... Sin menospreciar lo objetivable que la medicina sabe cuantificar, tal vez es incluso más importante lo subjetivo, nuestras propias sensaciones, lo que nos pide el cuerpo (que "siempre tiene razón").

Este libro lleno de sabiduría nos lleva –desde dentro de la medicina en la que se ha formado y trabaja el autor, pero por el camino del sentido común y las experiencias que todos hemos vivido a nuestro alrededor– a leer los mensajes que envía la enfermedad, que a menudo son un aviso para propiciar cambios en nuestras vidas, a aceptar los achaques de la edad, que son el recordatorio del final que nos espera, a expulsar la culpa por enfermarse, a no seguir siempre los dictados de una sociedad demasiado temerosa que suele aceptar todo lo que se prescribe, a rebajar el estrés que mina nuestro sistema inmunitario... Un cuestionamiento radical que le hará reflexionar y tal vez cambiar patrones de su vida....



Editorial	LIBROS DE VANGUARDIA
Materia	SALUD Y DESARROLLO PERSONAL
Colección	LIBROS DE VANGUARDIA
EAN	9788418604683
Status	Disponible
Páginas	200
Tamaño	170x225x13 mm.
Peso	380
Precio (Imp. inc.)	21,00€
Fecha de lanzamiento	21/08/2026

Títulos relacionados



EDAD DE ORO DEL PERIODISMO, LA
GINER, JUAN ANTONIO



SENDAS DE MEDITACIÓN.
BASES Y FORMAS DE MEDITAR
RACIONERO RAGÜE,
ALEXIS



COMO SALIR EN
"LA CONTRA"
AMELA/ AMIGUET/
SANCHIS



UN VIAJE PERSONAL POR
EL ARTE EUROPEO
RUIZ-DOMENEC,
JOSE ENRIQUE