



**LORENZO
PÉREZ
CASTILLO**

Editorial:
URANO
Nº de páginas:
224
PVP: 15€

DIETA MEDITERRÁNEA, JUVENTUD ETERNA

La dieta mediterránea es el verdadero elixir de la eterna juventud. Tanto si practicamos deporte como si no, si padecemos alguna patología o estamos sanos, la dieta mediterránea favorece la salud y el rejuvenecimiento. La explicación hay que buscarla en los telómeros, segmentos de ADN ubicados en el extremo del cromosoma cuya longitud y estado determinan la cantidad y la calidad de vida del individuo. Hoy sabemos que el consumo de abundantes frutas y verduras dentro de un contexto de dieta mediterránea alarga nuestros telómeros y nos acerca a la longevidad sin enfermedad. Con estricto rigor científico, el doctor Lorenzo Pérez Castillo ofrece a los lectores información sobre el momento científico excepcional que estamos viviendo en la conquista de la longevidad, el rejuvenecimiento y la salud, e incluye información exhaustiva sobre los distintos alimentos y sus efectos, con pautas y menús para reducir el peso corporal, potenciar el sistema inmunitario, detener e incluso revertir el envejecimiento y abordar desde la alimentación distintas patologías. Razones científicas para disfrutar de la alimentación más saludable.



**ÁNGEL
GARCÍA
CRESCO**

Editorial:
EMPRESA ACTIVA
Nº de páginas: 224
PVP: 16€

NO SON CUENTOS CHINOS

Original y divertido libro de gestión, que parte desde una curiosa situación en la que todos nos podemos encontrar en algún momento. Un director de proyectos viaja en avión en un recorrido de larga distancia. Piensa dedicar tantas horas a organizar y dar un empujón a sus diferentes proyectos, pero tiene como compañero de viaje a un curioso chino, que no para de intentar contarle historias sobre su padre y hermano que se dedican al circo y son grandes malabaristas. La situación aparentemente se presenta insufrible para el ejecutivo. Pero según avanzan las horas de viaje y de diálogo a través de conversaciones cortas llenas de preguntas y reflexiones para el director, se vuelve muy interesante y práctica.

Las diferencias culturales y la forma de hablar del chino hacen que se sucedan situaciones muy cómicas. Pero al final los personajes nos invitan a reflexionar, aprendiendo valiosas lecciones y estrategias tanto para mejorar nuestra vida empresarial como personal.

La Inteligencia Artificial ha sido fundamental en el proceso creativo de este libro, generando algunas ideas, imágenes interiores y la portada. De esta forma el autor demuestra la utilidad de esta nueva herramienta siempre que se utilice de manera consciente.