

[adn](#) » [internacional](#)

Lupita Jones comparte la fórmula para detener paso de los años en nuevo libro

EFE , | hace 5 minutos | [Comenta](#) | Votar   + 0 - 0 | [Imprimir](#)   Me gusta

La ex Miss Universo y actual presentadora de la televisión Lupita Jones y su socio, Diego Di Marco, son los autores de "Detén el tiempo", un libro de consejos para combatir el envejecimiento.

Según los autores, lo que hace de este libro una propuesta innovadora, es que no está basado en un concepto cosmético o superficial de la juventud y la belleza.

"Estamos bombardeados por una maquinaria publicitaria que nos vende la idea de que la belleza radica en ser delgado y joven en años. Lo que nosotros proponemos es que la belleza es la consecuencia de la salud", señaló a Efe la presentadora de los programas "Nuestra Belleza México" y "Nuestra Belleza Latina".

"En esos programas siempre he destacado que la belleza no es solo física; es un reflejo de lo que hay por dentro. Y eso es algo que nada tiene que ver con la edad cronológica. A mis 44 años me siento más centrada y afianzada que nunca", aseguró.



- La cie

- El al

- La

Publ

Es por eso que, junto con el empresario argentino Diego Di Marco, creó la empresa Proedad, a través de la cual publicaron "Detén el tiempo", que reúne a especialistas antiedad de todas partes del mundo.

Entre los expertos que han contribuido se encuentran el belga Thierry Hertogue, considerado el padre de la hormona bioidéntica antienvjecimiento; la estadounidense Pamela Smith, experta en el manejo de la nutrición antiedad y la menopausia; y el colombiano Andrés Lucena, especialista en el manejo del estrés.

Todos enfocan el tema de la juventud y la belleza desde una perspectiva holística que abarca mente, cuerpo y espíritu.

"Este libro es una guía de consejos prácticos que ofrece nueve herramientas para ayudar a las personas a hallar el equilibrio. Lo que este explica es que la vejez no es una consecuencia inevitable del paso de los años. Por el contrario, es el resultado del descuido a lo largo de muchos años", expresó Di Marco.

"Hay cosas que muchas veces se las achacamos a la edad y nos acostumbramos a sentirnos así o a tener tal achaque, pero en realidad eso pudiera evitarse si conocemos mejor nuestro cuerpo", concordó Lupita.

El libro ofrece un plan que incluye equilibrar las hormonas, que los expertos consideran el primer paso para revertir el proceso de envejecimiento; desintoxicar el cuerpo de la comida chatarra y la contaminación; comer sano, bajar el nivel de estrés, dormir bien y realizar ejercicios antiedad.

"No es difícil poner en práctica estas herramientas. En algunos casos puedes hacerlo de la mano de tu médico, como en el caso de nivelar las hormonas. La salud es una opción que está en tus manos. Todo depende de cuánto te quieras", sostuvo Lupita, quien se describió como una mujer positiva y constructiva, con muchas ganas de seguir creciendo con el paso de los años.

Al final, señaló Di Marco, trabajar para vivir con salud y detener el tiempo es una elección personal que se reduce a una sola pregunta: "Si supieras que puedes vivir hasta los 100 años sintiéndote como a los 40, ¿qué estarías dispuesto a hacer para lograrlo?".



22:16 L

22:07 M
'P

21:44 F
c

21:35 C

21:33 'P

La T



Busc