

Secretos para Vivir 100 Años con Salud, el nuevo libro que cambiará vidas

Hoy en día, extender la longevidad hasta los 100 años es más fácil de lo que parece. Sólo se necesita conocer y poner en práctica las claves necesarias

El dietista y naturópata, Juan Torrontegui, ha publicado el libro `Secretos para Vivir 100 Años con Salud´ después de dedicar más de diez años de su vida a investigar cuáles son los factores más importantes que hay que tener presentes para gozar de buena salud, y que además pueden extender la longevidad hasta los cien.

La sociedad está cada día más afectada por nuevas enfermedades y a una edad más temprana, pero cada vez son más las personas que parecen encontrar la forma de extender su longevidad viviendo de forma saludable. Cada vez es más frecuente encontrar mayor número de centenarios entre los países occidentales, pero también es cierto que cada vez la incidencia de cáncer es mayor.

Ante esta aparente contradicción, la salud se ha convertido en una de las áreas de la vida prioritarias para muchos, lo que ha provocado un interés creciente en todo lo relacionado con esta. Pero en la era de la información en la que vivimos, los ciudadanos están más saturados de ella, y se les hace difícil encontrar la información más fidedigna.

El objetivo principal del libro es facilitar a los lectores un manual sencillo para recuperar, mantener y extender la salud de forma práctica. No sólo se presentan cuáles son los alimentos ideales para lograrlo, sino que se incluye recomendaciones en cuanto a la mejor agua que se puede beber, el momento ideal del día en el que es necesario alimentarse, y la forma de conseguir un peso equilibrado de forma permanente.

En el libro se incluyen aquellos suplementos que pueden ayudarnos a conseguir el objetivo mencionado, e incluye `Las 10 Leyes de la Nutrición Longeva´.

`Secretos para Vivir 100 Años con Salud´ está publicado por Punto Rojo, y se puede adquirir tanto en Amazon como en la página del autor www.remediosnaturales.es

Datos de contacto:
Juan Torrontegui

<http://www.remediosnaturales.es/formulario-de-contacto/>

Nota de prensa publicada en: [Bilbao](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Literatura](#) [Emprendedores](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>