

## **La Dra. Paloma Pérez del Pozo lanza el libro 'Estilo de vida saludable'**

**Estilo de vida saludable de la Doctora Paloma Pérez del Pozo es un libro de autoayuda que describe los hábitos saludables tales como la alimentación sana y equilibrada, práctica continua de ejercicio físico, ritmo de sueño regular, buena salud mental y sexual, consumo adecuado de fármacos y medidas para evitar accidentes y drogodependencias. En la segunda parte del libro describe las aplicaciones de los hábitos saludables para prevenir y curar enfermedades y aumentar la esperanza de vida**

La Dra Paloma Pérez del Pozo lanza la segunda edición del libro estilo de vida saludable que aporta la aplicación de los hábitos saludables a cirto tipo de dolencias concretas.

Los libros de salud suelen tener un inconveniente siempre, el lenguaje con el que plantean su información y consejos. Eso es todo lo contrario a lo que el lector encontrará en el libro de Paloma Pérez del Pozo, "Estilo de vida saludable" ya que la autora ha querido acercar todo tipo de hábitos de salud a cualquiera en un idioma entendible, directo y claro.

Dividido en dos partes diferenciadas

En una primera parte, más allá de hablar de la salud en general, salud mental, sexual y de incluso las propiedades de los alimentos, la autora presenta los principales hábitos saludables que se deberían llevar para conseguir mejorar la calidad de vida a través de ellos.

La segunda parte o bloque ya relaciona ciertos consejos y hábitos de salud con dolencias concretas. De hecho, hay espacio para numerosas posibilidades como las afecciones de tipo respiratorias, digestivas, genitourinarias, afecciones del aparato locomotor, nerviosas, mentales, cáncer, infecciones, alergias, dermatológicas, oculares, auditivas, bucales, intoxicaciones por tabaco, alcohol y drogas de abuso y medidas de seguridad para protegernos en caso de accidentes domésticos y de tráfico.

Paloma Pérez del Pozo es médico funcionaria del Ayuntamiento de Madrid, donde actualmente realiza labores de documentación médica y es escritora con varios reconocimientos nacionales e internacionales.

Si se quiere se puede visitar y conocer su página web libro estilo de vida saludable cuyo link es: <https://libroestilodevidasaludable.com/>

Los testimonios de los lectores se recogen en el siguiente link: <https://libroestilodevidasaludable.com/opiniones-de-mis-lectores>

En octubre del año 2018 salió adelante la segunda edición con la Editorial Mandala y se distribuyó en

la casa del libro, Amazon y algunas librerías españolas.

Los enlaces de venta son:

Casa del libro:

Libro estilo de vida saludable en blanco y negro: <https://www.casadellibro.com/libro-estilo-de-vida-saludable-ed-blanco-y-negro/9788416765546/6570660>

Libro estilo de vida saludable en color: <https://www.casadellibro.com/libro-estilo-de-vida-saludable-ed-color/9788417168766/8520591>

Editorial Mandala:

Libro en formato PDF y en papel en blanco y negro: <https://www.mandalaediciones.com/medicina-natural/medicina-natural/estilo-de-vida-saludable.asp>

Libro en papel en color: <https://www.mandalaediciones.com/alimentacion-natural/alimentacion-y-nutricion/estilo-de-vida-saludable--en-color-.asp>

Amazon:

Libro en PDF con las imágenes en color: [https://www.amazon.es/Estilo-Vida-Saludable-Paloma-P%C3%A9rez-ebook/dp/B0794994H3/ref=tmm\\_kin\\_swatch\\_0?\\_encoding=UTF8&qid=1553765462&sr=1-1](https://www.amazon.es/Estilo-Vida-Saludable-Paloma-P%C3%A9rez-ebook/dp/B0794994H3/ref=tmm_kin_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=1553765462&sr=1-1)

Libro en papel con las imágenes en color: [https://www.amazon.es/ESTILO-VIDA-SALUDABLE-PALOMA-P%C3%89REZ/dp/8416765545/ref=tmm\\_pap\\_swatch\\_0?\\_encoding=UTF8&qid=1553765462&sr=1-1](https://www.amazon.es/ESTILO-VIDA-SALUDABLE-PALOMA-P%C3%89REZ/dp/8416765545/ref=tmm_pap_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=1553765462&sr=1-1)

Libro en papel con las imágenes en blanco y negro: [https://www.amazon.es/Estilo-vida-saludable-PALOMA-P%C3%89REZ/dp/8417168761/ref=sr\\_1\\_2?\\_\\_mk\\_es\\_ES=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&keywords=Estilo+de+vida+saludable&qid=1553765627&s=books&sr=1-2](https://www.amazon.es/Estilo-vida-saludable-PALOMA-P%C3%89REZ/dp/8417168761/ref=sr_1_2?__mk_es_ES=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&keywords=Estilo+de+vida+saludable&qid=1553765627&s=books&sr=1-2)

La autora invita a la firma de ejemplares del libro estilo de vida saludable el sábado día 11 de mayo desde las 12 horas de la mañana hasta las 8 de la tarde en la casa del libro de la calle Alcalá 96 (Goya)

**Datos de contacto:**

Paloma Pérez del Pozo

637887074

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Literatura](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>