



Antiestrés

Dr. Carlos Jaramillo

El autor bestseller con más de 9 millones de seguidores en redes sociales.

El autor bestseller con más de 9 millones de seguidores en redes sociales.

¡Para! Nadie te está persiguiendo y no sabes detenerte. Además, te han dicho que ponerle pausa a la velocidad vertiginosa de la realidad en la que vives es casi un pecado. El mundo te pide más y más, y tú te estás ahogando entre tantas cosas. Respira, necesitas hacerlo. Lo haces sin pensar, para sobrevivir y de forma instintiva. Es importante que aprendas a ser consciente de tu respiración, a estar aquí ahora, para que dejes de andar por ahí en piloto automático. Observa lo que te rodea. Date cuenta de todo lo bueno que tienes y descubre la felicidad en las pequeñas cosas. Escucha a tu cuerpo, cuidalo y hazle caso. Aliméntate bien, duerme todo el tiempo que necesitas, ejercítate y medita. Aleja lo que te intoxica a todo nivel. Reinicia y date la oportunidad de volver a empezar, de cambiar el ritmo y de ver tu vida con otros ojos. Una pandemia después, en el mundo han aumentado los casos de ansiedad, insomnio y *burnout*. Y la realidad es que es imposible tener una buena salud sin un buen manejo del estrés. En estas páginas encontrarás herramientas claras y prácticas para que logres llevarlo a sus justas proporciones y así puedas disfrutar de la vida por más tiempo.

Fecha de publicación:
01/06/2024

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Aniela Vanoni

Email: aniela.vanoni@eplaneta.com.ar

Nombre: Ariel Benítez

Email: ahbenitez@eplaneta.com.ar

Nombre: Santiago Satz

Email: ssatz@eplaneta.com.ar

Nombre: Tomás Villafañe

Email: tomas.villafane@eplaneta.com.ar

Nombre: Cecilia Pintos

Email: cpintos@eplaneta.com.ar



Dr. Carlos Jaramillo

Carlos Jaramillo es un médico cirujano con una profunda pasión por la salud y la ciencia, certificado en Medicina Funcional (IFMCP) en Estados Unidos y con estudios de posgrado en Fisiología y Bioquímica. Su enfoque en el bienestar y la nutrición comenzó en la Universidad de Yale, donde trabajó, hace 18 años, con su mentor e inspiración, el Dr. Stanley Dudrick, en el pro-grama de cirugía.

Inspirado por la filosofía Shibumi, que valora la autoridad sin dominio, ha dedicado su vida y trabajo a simplificar la complejidad que rodea los conceptos y creencias sobre los estilos de vida saludable, desentrañando la verdad y brindando claridad en un mundo saturado de información y desinformación.

Además de ser un padre y esposo enamorado de su familia, es un innovador y creador, que ha descifrado una fórmula única para fusionar la ciencia, la tecnología y la comunicación efectiva, con la que ha construido un ecosistema masivo de bienestar, con una comunidad digital de más de 9 millones de seguidores, así como una comunidad de lectores con sus best sellers, reconocidos mundialmente, *El milagro metabólico*, *El milagro antiestrés* y *COMO*, que acumulan más de un millón de ejemplares vendidos.

A través de los programas de formación para la comunidad médica y su modelo de atención en salud basado en los principios de la medicina funcional, se ha mantenido conectado con su práctica médica y ha impactado positivamente la vida de más de 3000 personas. Además, trasciende a muchas otras desde su rol de CSO en empresas multinacionales del sector alimentario y nutracéutico.

Todos estos caminos convergen hacia su gran objetivo de empoderar a las personas para que tracen su propio camino hacia el bienestar.

Conoce más en <https://cursos.drcarlosjaramillo.com/>