



# Recetas para vivir mejor y más tiempo

**Daniel López Rosetti**

Cuatro pilares para el bienestar integral

## Cuatro pilares para el bienestar integral

Todo ser humano, en su esencia, busca y anhela la felicidad y el bienestar. Es una búsqueda que trasciende las culturas y épocas. ¿Es posible lograrlo? Estimado lector, le aseguro que el camino existe. Es cuestión de encontrarlo y seguir adelante, avanzando por él.

En *Recetas para vivir mejor y más tiempo*, lo invito a embarcarse en un recorrido por cuatro pilares que resultan esenciales para nuestro bienestar. Y me refiero a la filosofía de vida, a la alimentación, a la actividad física y a la calidad del sueño. No es difícil, se lo aseguro. Solo se trata de que usted implemente pequeños cambios en cada una de estas áreas que con el tiempo se convertirán en una mejor calidad de vida.

No estará solo, porque lo guiaré en el recorrido. En este libro comparto con usted una serie de "medicamentos" que no se compran en la farmacia, y cuyo efecto sobre nuestro bienestar se encuentra probado. También le propongo acompañarlo en dos meditaciones guiadas, escaneando los correspondientes códigos QR. Y al final de cada capítulo encontrará una receta de mi puño y letra que lo ayudará a seguir adelante, siguiendo su propio ritmo.

Puede empezar ya mismo a dar los primeros pasos. Y de a poco, comenzará a percibir los beneficios. Le cambiará la vida. ¡A mí me la ha cambiado!

DR. DANIEL LÓPEZ ROSETTI

**Fecha de publicación:**

01/04/2025

**Sello Editorial:**

Editorial Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Aniela Vanoni

**Email:** [aniela.vanoni@eplaneta.com.ar](mailto:aniela.vanoni@eplaneta.com.ar)

**Nombre:** Ariel Benítez

**Email:** [ahbenitez@eplaneta.com.ar](mailto:ahbenitez@eplaneta.com.ar)

**Nombre:** Santiago Satz

**Email:** [ssatz@eplaneta.com.ar](mailto:ssatz@eplaneta.com.ar)

**Nombre:** Tomás Villafañe

**Email:** [tomas.villafane@eplaneta.com.ar](mailto:tomas.villafane@eplaneta.com.ar)

**Nombre:** Cecilia Pintos

**Email:** [cpintos@eplaneta.com.ar](mailto:cpintos@eplaneta.com.ar)



## Daniel López Rosetti

El Dr. Daniel López Rosetti es especialista en Clínica Médica y cardiólogo universitario. Jefe del Servicio de Medicina del Estrés del Hospital Central Municipal de San Isidro, Buenos Aires. Profesor adjunto del Departamento de Medicina de la Universidad Favaloro. Director de la Maestría en Psicoimmunoneuroendocrinología, Universidad Favaloro. Coordinador de la cátedra libre “Estrés y Salud”, Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires (UBA). Profesor titular de Psicofisiología de la Facultad de Psicología, Universidad Maimónides. Director del Curso Universitario de Medicina del Estrés y Psiconeuroinmunoendocrinología Clínica de la Asociación Médica Argentina (AMA). Presidente de la Sección de Estrés de la World Federation for Mental Health (WFMH). Presidente de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés (SAMES) (2024-2026). Miembro titular de la Asociación Médica Argentina (AMA) y miembro de la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC). Miembro de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. Fellow del American Institute of Stress de Nueva York. Publicó trabajos científicos sobre su especialidad y expuso en numerosos congresos médicos nacionales e internacionales.

Publicó *Estrés, epidemia del siglo XXI* (2000), *El cerebro de Leonardo* (2006), *El estrés de Jesús* (2009), *Historia clínica* (Planeta, 2011), *Historia clínica 2* (Planeta, 2014), *Ellas. Cerebro, corazón y psicología de la mujer* (Planeta, 2016), *Emoción y sentimientos* (Planeta, 2017), *Equilibrio* (Planeta, 2019), *Estrés, sufrimiento y felicidad* (Planeta, 2022), *La Gioconda y Leonardo. Una historia de ciencia, arte y amor* (Planeta, 2023) y *Recetas para vivir mejor y más tiempo* (2025).

También es columnista sobre temas médicos en Telefé, Radio Mitre e Infobae.