



La edad que elegimos

Lo que tu cuerpo necesita para una longevidad saludable

María Cecilia Ponce

Nutricionista especializada en bienestar y salud integral, con trayectoria clínica y experiencia acompañando pacientes. Divulgadora activa en redes sociales y colaboradora en medios como Infobae y La Nación. Forma parte del Proyecto Sirenas, enfocado en las mujeres y en el cambio de hábitos.

@nutriponce

+115K seguidores



A Editorial El Ateneo

Prólogo por **Dr. Adrián Gaspar**

Información técnica

Género
Autoayuda

Sector en librería
Autoayuda / Salud

Formato
Rústica / 16 x 22 cm / 144 págs.

ISBN
978-950-02-1801-6

Derechos
Mundo para todas las lenguas

¿De qué trata?

SALUD METABÓLICA | NUTRICIÓN | EDAD BIOLÓGICA | BIOHACKING

Una guía práctica y accesible para comprender cómo nuestras decisiones cotidianas influyen en la forma en que envejecemos. Explica la ciencia de la longevidad y ofrece herramientas concretas para vivir más años con salud, energía y autonomía.

Público objetivo

- A partir de 35 años
- Interesados en salud, bienestar nutrición, prevención y calidad de vida
- Consumidores de salud integral, alimentación consciente, longevidad y bienestar emocional
- Personas que comienzan a preocuparse por su salud futura y buscan prevenir enfermedades
- Profesionales con ritmo de vida exigente
- Cuidadores y familiares de adultos mayores
- Lectores de neurociencia, nutrición, epigenética, microbiota y medicina preventiva

Contexto y características únicas

- Diferencia entre edad cronológica y edad biológica
- Integra múltiples dimensiones de la salud en una sola propuesta
- Lenguaje cercano, humano y altamente aplicable
- Desarrolla los principales mecanismos biológicos del envejecimiento
- Informa sobre la inflamación crónica, estrés oxidativo y glicación
- Estrategias para cuidar la salud metabólica y prevenir el deterioro asociado a la edad
- Incluye cuadros, tablas y recursos visuales que simplifican conceptos complejos
- Plan de cuatro semanas para comenzar e implementar mejoras concretas
- Hoja de ruta para entender qué decisiones de hoy impactarán en la salud del mañana

Beneficios para el lector

- Comprender que sucede en el cuerpo durante el envejecimiento
- Aprender hábitos concretos para mejorar energía, salud metabólica y bienestar general
- Obtener herramientas para reducir inflamación, cuidar el microbiota y optimizar la alimentación
- Claridad y control sobre decisiones cotidianas que impactan en su salud futura
- Motivación para empezar cambios sostenibles sin necesidad de transformaciones externas
- Reduce miedo al envejecimiento reemplazándolo por conocimiento y acción

Argumentos de venta

La edad que elegimos es:

- Una guía práctica para aprender a envejecer mejor
- Explica la ciencia de la longevidad en un lenguaje simple
- Enseña cómo la alimentación impacta en la edad biológica
- Integra nutrición, sueño, movimiento, emociones y vínculos
- Incluye un plan de hábitos sostenibles para empezar en cualquier momento

Frases útiles para el librero:

- "Un libro para entender cómo tus hábitos influyen en tu edad biológica"
- "Ideal para quienes quieren vivir más años con salud y energía"
- "Explica la longevidad desde la ciencia, pero sin lenguaje complicado"
- "Combina información práctica con herramientas para aplicar enseguida"
- "No propone soluciones mágicas, sino herramientas para construir bienestar"
- "Para lectores de Hábitos, bienestar y salud integral"

Storytelling

Hay un momento que se repite en muchas personas: un cumpleaños, un chequeo médico, una foto o simplemente una escalera que cuesta más subir que antes. De repente, la pregunta deja de ser cuántos años tenemos y pasa a ser cómo queremos vivir los años que vienen. Este libro nace justamente de ese cambio de perspectiva.



Ubicación en la librería

Salud

Medicina

Bienestar

Desarrollo

Nutrición

personal



3 libros relacionados

Reseteá tus intestinos

Hábitos

A mí no me va a pasar