

# NOTA DE PRENSA

Barcelona 2024



**LO  
ÚNICO  
IMPORTANTE**  
(QUE NO LO MÁS)

Para más información, concertar entrevistas con el autor  
o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en contactar con nosotros  
[prensa@plataformaeditorial.com](mailto:prensa@plataformaeditorial.com)  
938 30 74 55

# LO ÚNICO IMPORTANTE (QUE NO LO MÁS)

**XAVI CAÑELLAS**

Un recorrido interdisciplinar sobre la felicidad que nos hará mirarnos de una forma diferente, más completa, consciente y profunda.

En su nuevo libro, el psiconeuroinmunólogo Xavi Cañellas se enfrenta a la creencia de que la felicidad es efímera, y nos demuestra que no debemos resignarnos a una vida salpicada con esporádicas chispitas de felicidad. Conseguirlo dependerá de muchos factores, tanto internos como externos. Pero he aquí un secreto: ¡la felicidad se entrena! Una preparación sólida y constante es suficiente para conseguir resultados sorprendentes y encontrar la forma de transitar de una vida difícil a una existencia feliz.

Con algo de humor y mucho de verdad, Lo único importante analiza en profundidad las implicaciones que tiene el entorno familiar en la consecución -o no- de nuestros objetivos vitales.

## **SOBRE EL AUTOR**

**Xavi Cañellas** es psiconeuroinmunólogo y ejerce la práctica clínica desde hace veinte años. Es fundador de Regenera, una empresa dedicada a la formación en psiconeuroinmunología clínica. Es director y docente del Máster en Psiconeuroinmunología Clínica de Regenera University. También es divulgador, conferenciante y docente en varios másteres y cursos en el territorio nacional e internacional. En Plataforma Editorial, ya ha publicado Alimentación prebiótica y Tu primer cerebro.



## **FICHA TÉCNICA**

**Encuadernación:** rústica

**Formato:** 140 x 220 mm

**Temática:** : felicidad – familia – bienestar – optimismo- superación

**Publicación:** 26 de marzo 2024

**ISBN:** 978-84-10079-44-1

**Páginas:** 240 | **Precio:** 20 €

Disponible en e-book.

