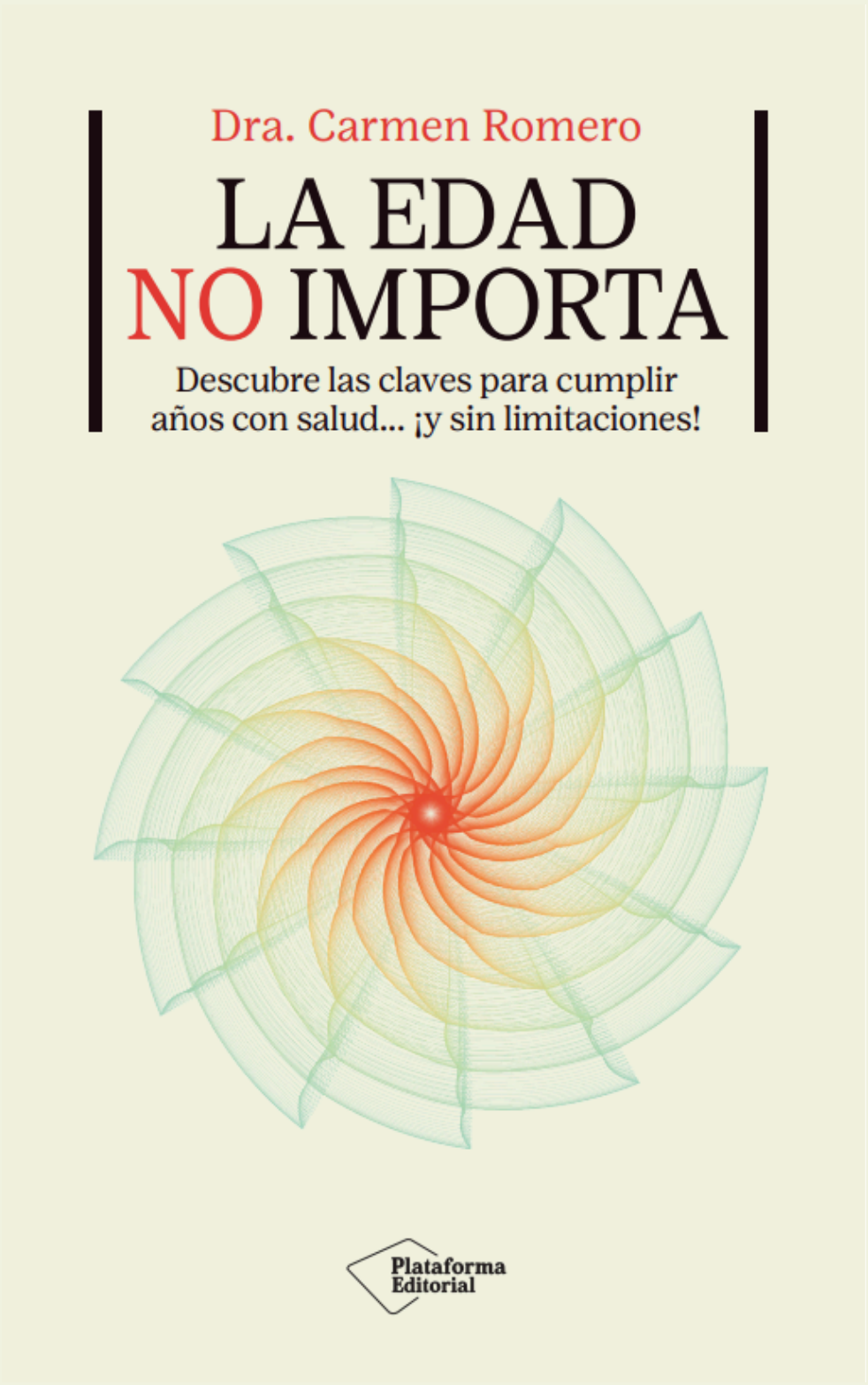
NOTA DE PRENSA

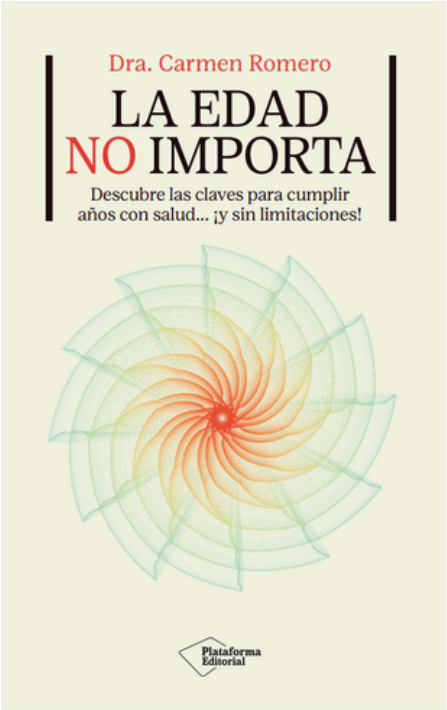
Barcelona, 2025



Para más información o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en contactar con nosotros:

prensa@plataformaeditorial.com
934 94 79 99

CARMEN ROMERO
LA EDAD NO IMPORTA



¡Tu verdadera edad está en tu biología, no en tu calendario!

Una tendencia imparable. La industria del antienvejecimiento está valorada en más de 110.000 millones de dólares, y sigue en auge. Este libro ofrece una propuesta seria y científica dentro de ese fenómeno global.

Cumplir años es inevitable. Pero envejecer, cada vez más, es una elección. En La edad no importa, la doctora Carmen Romero —especialista en antienvejecimiento y longevidad— explica cómo podemos conocer nuestra edad biológica real y qué podemos hacer para frenarla, mejorarla o incluso revertirla. Con un enfoque científico, riguroso y cercano, este libro aborda el envejecimiento desde múltiples ángulos: medicina preventiva, salud mental, nutrición, genética, mindfulness y técnicas milenarias. Va más allá del cuidado físico para darle un propósito al envejecimiento. No se limita a aspectos estéticos: aborda coordinación entre nutrición, sueño, estilo de vida activo, salud cognitiva y emocional... todo desde una perspectiva holística. Incluye herramientas para cultivar bienestar emocional, autoestima y sentido vital en esta fase de la vida.

FICHA TÉCNICA

Encuadernación: rústica
Formato: 140 x 220 mm
Temática: Salud y bienestar
Publicación: 27 agosto 2025
ISBN: 979-13-87813-09-3
Páginas: 304 | **Precio**: 21 €
Disponible en e-book.

La Dra. Carmen Romero te enseña a revertir el envejecimiento desde dentro.

CARMEN
ROMERO

SOBRE LA AUTORA

La Dra. CARMEN ROMERO es especialista en antienvejecimiento y longevidad, aplicada a la salud. Ha investigado campos tan diversos como la psicología energética, la medicina ambiental y la medicina integrativa y la de precisión. Es fundadora de la plataforma Bithal, donde aplica un enfoque médico riguroso y holístico para mejorar la calidad de vida de sus pacientes.

Plataforma
Editorial