

NOTA DE PRENSA

Barcelona, 2026

Dr. Francisco Martínez Peñalver

Medicina de la **LONGEVIDAD**

El método científico para
optimizar tu salud celular
y envejecer mejor



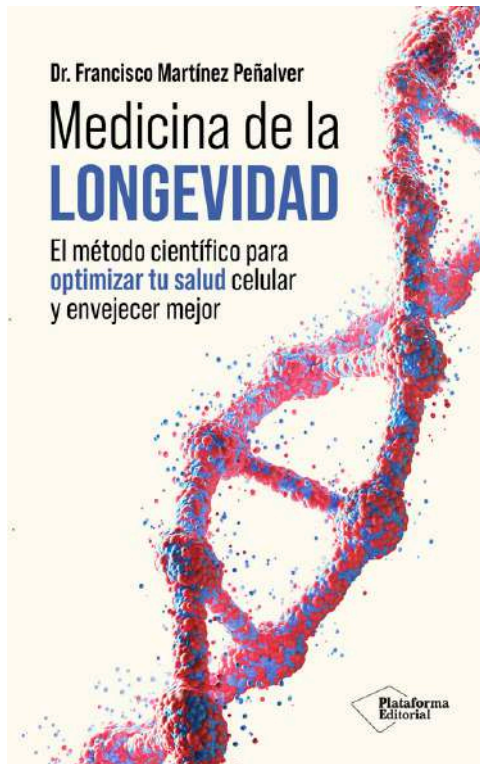
**Plataforma
Editorial**

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

prensa@plataformaeditorial.com
934 94 79 99

FRANCISCO MARTÍNEZ PEÑALVER

MEDICINA DE LA LONGEVIDAD



Deja de ser un paciente pasivo y conviértete en el arquitecto de tu propia salud.

Medicina de la longevidad propone un cambio de mentalidad radical: dejar de ser «bomberos» que solo apagan los fuegos de la enfermedad para convertirnos en los «arquitectos» de nuestra propia salud. Tras años en la primera línea de los hospitales, el médico internista Francisco Martínez Peñalver llegó a una conclusión alarmante: la medicina tradicional siempre llega tarde. Frente a ese enfoque reactivo, este libro enseña a retrasar el desgaste biológico para lograr un objetivo muy claro: vivir más años con energía y claridad mental, reduciendo al mínimo la vejez enferma.

Con un lenguaje cercano, el autor ofrece un plan accesible para recuperar el control de nuestro cuerpo. Explica cómo la alimentación y el ayuno ayudan a activar la autolimpieza de las células, y diseña un método de ejercicio sin complicaciones para mantenernos fuertes y ágiles a cualquier edad. Además, revela cómo el sueño profundo actúa como una "manguera" que barre las toxinas de la mente y ofrece herramientas prácticas para domar el estrés diario.

El núcleo del libro derriba con valentía el miedo que rodea a las hormonas. Explica por qué la pérdida de estrógenos en la mujer y de testosterona en el hombre acelera el envejecimiento, y cómo recuperar este equilibrio de forma segura. Por último, abre la ventana a la medicina del futuro: el uso inteligente de suplementos y péptidos (moléculas que regeneran el cuerpo desde dentro), todo estructurado en un plan semanal muy práctico y realista para el día a día.

SOBRE EL AUTOR

El Dr. Francisco Martínez Peñalver es especialista en Medicina Interna y pionero de la Medicina de la Longevidad en España, con más de 25 años de experiencia clínica. Fundador de Lilibe, ha sido reconocido internacionalmente por su labor innovadora en prevención y envejecimiento saludable. En este libro comparte una convicción clara: envejecer bien no es cuestión de suerte, sino de arquitectura.



FRANCISCO MARTÍNEZ
PEÑALVER