

LA FELICIDAD TE ESTÁ ESPERANDO


URANO

Andrew Weil

autor del bestseller mundial *La curación espontánea*

Tanto si sufres depresión como si sencillamente deseas sentirte más satisfecho con tu vida, el doctor Andrew Weil, especialista de prestigio mundial en salud pública, está a punto de transformar radicalmente tus ideas sobre la felicidad y su gran antagonista en nuestros días: la depresión.

Con una sólida base científica y más de cuarenta años de experiencia en salud mental, el doctor Weil afirma que es posible prevenir y superar las formas más comunes de depresión y tristeza crónica sin recurrir al Prozac. Para ello, propone un plan basado en técnicas integrativas que abarcan desde la alimentación hasta el estilo de vida o la actitud mental. ¿El resultado? Satisfacción, serenidad, equilibrio y resiliencia: una alternativa sana e inteligente al estado de perpetua felicidad que exige nuestra sociedad.



La vida acarrea situaciones que, inevitablemente, desafían nuestro bienestar emocional. Es normal, incluso sano y productivo, afirma Andrew Weil, experimentar cierto grado de depresión de vez en cuando. No lo es, en cambio, instalarse en ese estado o padecer una depresión severa.

La psiquiatría actual receta medicamentos al menor síntoma de tristeza, obviando factores tan importantes como la alimentación, una exposición excesiva a la información o el aislamiento, que ningún medicamento puede curar. A día de hoy, sostiene el autor, el modelo bioquímico ha revelado su incapacidad para prevenir la depresión y tratarla de forma eficaz.

La propuesta de Andrew Weil, autor de los clásicos *La mente natural* y *La curación espontánea*, se centra en desarrollar mayor capacidad de respuesta emocional tanto a los aspectos positivos como a los negativos de la vida y del mundo. Para ello, busca integrar las facetas física y mental mediante una serie de técnicas que abarcan desde las antiguas tradiciones hasta la más moderna neurología. Una propuesta que incluye un plan de ocho

semanas adaptable a las necesidades de cada cual, con consejos sobre nutrición, ejercicio, suplementos, estilo de vida y mucho más.

Un paradigma radicalmente nuevo que se traducirá en mayor bienestar emocional, sea cual sea tu punto de partida.

ANDREW WEIL



© Weil Lifestyle LLC

Doctor en medicina por la Universidad de Harvard, Andrew Weil es autor de doce títulos sobre salud y bienestar emocional, algunos tan conocidos como *La mente natural* y *La curación espontánea*. El doctor Weil también es fundador y director del Centro de Medicina Integrativa de Arizona, labores que compagina con su trabajo como profesor de Salud Pública y Medicina Clínica en la Universidad de Arizona. Pionero en el campo de la Medicina Integrativa, se ha dado a conocer en todo el mundo por compagnar la medicina alternativa y la convencional.

FICHA TÉCNICA

Título:	<i>La felicidad te está esperando</i>
Autor:	Andrew Weil
Sello:	Urano
Páginas:	288
Precio:	16€