

21 DÍAS PARA RENACER

Franco Berrino, Daniel Lumera
y David Mariani

EL PROGRAMA DEFINITIVO PARA REJUVENECER CUERPO Y MENTE

Franco Berrino, Daniel Lumera y David Mariani, tres expertos de solvencia internacional, nos presentan un revolucionario programa integral para darle la vuelta al reloj biológico a partir de tres claves: nutrición viva, movimiento eficaz y activación bioenergética.

La vida moderna, que nos empuja al sedentarismo y a una dieta pobre en nutrientes, está llevando a millones de personas a enfermedades como la diabetes, la obesidad, el síndrome metabólico y toda clase de patologías relacionadas con la alimentación y la falta de movimiento. Hoy es más importante que nunca hacernos responsables de nuestra salud y de nuestra vida, desarrollar respeto al propio cuerpo, lograr una mejora de hábitos que genere cambios fisiológicos y mentales sustanciales, desde la regeneración de la microbiota intestinal hasta una mayor presencia y vitalidad.

Franco Berrino, médico especializado en alimentación preventiva, Daniel Lumera, referencia internacional en meditación, y David Mariani, creador de un novedoso método para la reactivación de personas sedentarias nos ayudan con **21 días para renacer** a tomar consciencia de nuestro estilo de vida a través de tres pilares: una alimentación basada en la cocina macro-mediterránea, que reúne los fundamentos de la dieta mediterránea con la filosofía de la macrobiótica; el movimiento físico, concebido como una actividad natural que envía al organismo importantes mensajes de vida y regeneración; y la búsqueda interior a partir de técnicas de activación bioenergética y de respiración.

Tres semanas son suficientes para purificar el cuerpo, regenerar la mente y lograr una longevidad eficiente, que optimice los procesos de rejuvenecimiento y potencie la energía vital. Descubre en esta obra cómo la nutrición puede quitarte años de encima, por qué el movimiento es el fármaco más potente (sin necesidad de acudir al gimnasio) y cómo la activación bioenergética reequilibra tu sistema nervioso y te devuelve la pasión por la vida. Combinando los últimos descubrimientos en materia de regeneración celular con las tradiciones sapienciales, este programa integral te ofrece la información que necesitas para renacer a todos los niveles, incluido un plan paso a paso de 21 días.



«Descubre el secreto de la juventud, la consciencia y la longevidad.»

Franco Berrino es médico, epidemiólogo y director del Departamento de Medicina preventiva y predictiva del Instituto Nacional de Tumores de Milán. A lo largo de las cuatro décadas que ha dedicado a la investigación y a la prevención, ha promovido el registro de los tumores en Italia y coordinado los registros de tumores europeos para el estudio de la supervivencia de los enfermos (proyecto EURO CARE). Ha realizado estudios con la colaboración de decenas de miles de personas para entender las causas de las enfermedades crónicas (proyectos ORDET y EPIC). Los resultados le han permitido promover investigaciones para modificar el estilo de vida con la finalidad de prevenir la incidencia y la progresión de los tumores (proyecto DIANA). Es autor, junto con Luigi Fontana, del título superventas *La Grande Via*.

Daniel Lumera está considerado un referente internacional en la práctica de la meditación. Ha estudiado con Anthony Elenjmittam, discípulo directo de Gandhi. Es autor de *La cura del perdono: una nuova via alla felicità* (Mondadori) y artífice del Día Internacional del Perdón. También es el creador del método My Life Design, que consiste en el diseño consciente de la vida profesional, social y personal, un itinerario formativo aplicado internacionalmente en organizaciones públicas y privadas dentro de los sistemas educativo, penitenciario y sanitario.

David Mariani ha entrenado a atletas profesionales de once países en disciplinas deportivas tan diversas como el ciclismo, el baloncesto y el tenis, entre los cuales se cuentan ganadores de medallas olímpicas y mundiales. Lleva cuarenta años dedicado a la investigación y la promoción del ejercicio físico y de la salud, y ha codificado el método Healthy Habits para reactivar a las personas sedentarias, basado en innovadoras técnicas de comunicación, gracias al cual miles de hombres y mujeres están abandonando sus hábitos sedentarios. Es creador y director de la Healthy Habits Academy, primer máster internacional que reúne a profesionales de la salud con la intención de educar en la prevención a través de la mejora sostenible de los hábitos.