

Esta obra sobre la salud y el bienestar en la tercera edad es una guía imprescindible para disfrutar de una vida plena. Ofrece un enfoque integral, con consejos prácticos sobre alimentación, actividad física, cuidado emocional e independencia, respaldados por expertos en envejecimiento.

La colección, cuidadosamente elaborada, tiene como objetivo empoderar a los lectores y proporcionarles herramientas para un envejecimiento saludable y satisfactorio. Es ideal tanto para personas mayores como para quienes las acompañan.

No pierda la oportunidad de adquirir esta exclusiva edición limitada de 2.000 ejemplares. Sumérjase en sus páginas y descubra cómo aprovechar al máximo los años dorados. Leditor Ediciones le invita a disfrutar de esta lectura y a cuidar su salud y felicidad.

SALUD Y BIENESTAR



COLECCIÓN SALUD Y BIENESTAR



LA MADUREZ Y LA SALUD
COMO ENVEJECE NUESTRO CUERPO

EL ARTE DEL DESCANSO Y LA SALUD
LA HIGIENE DEL SUENO


LEDIOR 5000

SALUD Y BIENESTAR

LIBROS PARA SABER Y APRENDER



AGENCIA DEL **ISBN** 978-84-10331-13-6
1.190,80 €
IVA NO INCLUIDO


LEDIOR 5000

SALUD Y BIENESTAR

LIBROS PARA SABER Y APRENDER



LEDIOR 0005

LA MADUREZ Y LA SALUD COMO ENVEJECE NUESTRO CUERPO

- ¿Qué es envejecer?
- El sistema nervioso
- El aparato cardiocirculatorio
- El esqueleto
- El sistema muscular
- El aparato respiratorio
- El aparato digestivo
- La piel. El sistema tegumentario
- Trastornos físicos habituales.
- Trastornos circulatorios y problemas cardíacos
- Diabetes
- Prostatitis
- Alzheimer
- Envejecer: una experiencia
 - Hábitos alimentarios
 - Actitudes sexuales y conductas
- Nivel de energía: cambios en la 3ª edad
 - Cambios psicológicos.
 - Las emociones
 - Calidad de vida y estrés
- La automedicación y sus riesgos
- Dieta y nutrición en la 3ª edad
- Las barreras domésticas y la seguridad
 - Actividades físicas y ejercicios cognitivos

EL ARTE DEL DESCANSO Y LA SALUD LA HIGIENE DEL SUEÑO

- Dormir es salud
- La higiene del sueño
- El valor del sueño
- Fases del sueño
- Sonambulismo
- La melatonina
- Etapas del sueño
- Cronotipos
- Fases del sueño
- Dormir y comer bien
- Trastornos del sueño
- Síndrome de la Bella Durmiente
- Vivienda saludable
- El espacio de descanso
- Principios del buen dormir
- La ropa de cama y complementos
- El colchón: el rey del dormir
- El colchón de última generación
 - Fisioterapia
 - El masaje
- Magnetoterapia
- Presoterapia
- Hidroterapia
- Reflexología
- Mindfulness

