



Fecha de publicación:
17/04/2024

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Zoraya Peñuela R. (Jefe de prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1214

Email: zorayap@planeta.com

Nombre: Susana Serrano Arango (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1215

Email: susana.serrano@planeta.com.co

Nombre: Tatiana Andrade (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1216

Email: ltandrade@planeta.com.co



Antiestrés

Dr. Carlos Jaramillo

Paro, respiro, observo y reinicio.

Paro, respiro, observo y reinicio.

¡Para! Nadie te está persiguiendo y no sabes detenerte. Además, te han dicho que ponerle pausa a la velocidad vertiginosa de la realidad en la que vives es casi un pecado. El mundo te pide más y más, y tú te estás ahogando entre tantas cosas. Respira, necesitas hacerlo. Lo haces sin pensar, para sobrevivir y de forma instintiva. Es importante que aprendas a ser consciente de tu respiración, a estar aquí ahora, para que dejes de andar por ahí en piloto automático. Observa lo que te rodea. Date cuenta de todo lo bueno que tienes y descubre la felicidad en las pequeñas cosas. Escucha a tu cuerpo, cuídalo y hazle caso. Aliméntate bien, duerme todo el tiempo que necesitas, ejercítate y medita. Aleja lo que te intoxica a todo nivel. Reinicia y date la oportunidad de volver a empezar, de cambiar el ritmo y de ver tu vida con otros ojos. Una pandemia después, en el mundo han aumentado los casos de ansiedad, insomnio y *burnout*. Y la realidad es que es imposible tener una buena salud sin un buen manejo del estrés. En estas páginas encontrarás herramientas claras y prácticas para que logres llevarlo a sus justas proporciones y así puedas disfrutar de la vida por más tiempo.

Dr. Carlos Jaramillo

Es un médico cirujano con una profunda pasión por la salud y la ciencia, certificado en Medicina Funcional (IFMCP) en Estados Unidos y con estudios de posgrado en Fisiología y Bioquímica. Su enfoque en el bienestar y la nutrición comenzó en la Universidad de Yale, donde trabajó, hace 18 años, con su mentor e inspiración, el Dr. Stanley Dudrick, en el programa de cirugía.

Inspirado por la filosofía Shibumi, que valora la autoridad sin dominio, ha dedicado su vida y trabajo a simplificar la complejidad que rodea los conceptos y creencias sobre los estilos de vida saludable, desentrañando la verdad y brindando claridad en un mundo saturado de información y desinformación. Además de ser un padre enamorado de su familia, es un innovador y creador, que ha descifrado una fórmula única para fusionar la ciencia, la tecnología y la comunicación efectiva, con la que ha construido un ecosistema masivo de bienestar, con una comunidad digital de más de 11 millones de seguidores, así como una comunidad de lectores con sus *best sellers*, reconocidos mundialmente, *El milagro metabólico*, *El milagro antiestres*, *COMO* y *Antiestrés*.

A través de los programas de formación para la comunidad médica y su modelo de atención en salud basado en los principios de la medicina funcional, se ha mantenido conectado con su práctica médica y ha impactado positivamente la vida de más de 7000 personas. Además, trasciende a muchas otras desde su rol de CSO en empresas multinacionales del sector alimentario y nutracéutico.