



Vive al 100 más allá de los cien

Dr. Oswaldo Restrepo

Nuevos hábitos para una mayor longevidad y salud

Nuevos hábitos para una mayor longevidad y salud

Hemos llegado a un momento en la historia en que la expectativa de vida es más alta que nunca antes. Pero la longevidad por sí misma no vale de mucho si no viene acompañada de una buena salud que permita independencia, autonomía y una existencia digna. Además, sin salud tampoco puede haber longevidad. En este ciclo que se retroalimenta, la clave está en entender que la calidad de vida viene atada a buenos hábitos, que sean sostenibles en el tiempo. Una dieta balanceada, actividad física, manejo del estrés y buena higiene del sueño, sirven poco si no se tienen lazos sociales fuertes y un propósito.

En este libro el doctor Restrepo nos explica cómo y para qué lograr una vida larga y feliz. También nos enseña cómo no quedarnos solo en la teoría, sino entrar en acción, a partir del sistema de transformación de hábitos creado por él, que ayuda a integrar cambios en el estilo de vida y a sostenerlos en el tiempo. Llenar de vida los años es posible y acá entenderemos cómo, porque nadie está predestinado a una vejez llena de sufrimiento.

Fecha de publicación:

24/02/2025

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



Dr. Oswaldo Restrepo

Es médico egresado de la Universidad Pontificia Bolivariana, con estudios de posgrado en Seguridad y Salud del Trabajo, Epidemiología, Medicina del Estrés, Psiconeuroinmunoendocrinología, Administración de Empresas, Alta Dirección Estratégica, Sistemas Integrados de Gestión y Gestión del Riesgo. Paralelamente al ejercicio de la medicina clínica en áreas de urgencias y cuidados intensivos, se ha especializado en la medicina preventiva, de la mano de la medicina de estilo de vida y la epigenética. Es docente desde hace más de 40 años en instituciones a nivel nacional e internacional, consultor de organizaciones, investigador, *speaker* nacional e internacional, y autor del libro *Cuatro pasos para evitar pérdidas, aumentar ganancias y asegurar el éxito*. Su comunidad en redes sociales, que creó durante la pandemia, ya cuenta con más de 8 millones de seguidores, 5 millones de ellos en su canal de YouTube.