



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.

Fecha de publicación:
20/06/2024

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



Dr. Carlos Jaramillo

El **Dr. Carlos Jaramillo** es médico de la Universidad de La Sabana y del Instituto de Medicina Funcional (IFM) en Estados Unidos. Tiene especialidades en Antiedad (A4M) y Fisiología y Bioquímica Clínica (Universidad de Harvard). Inició su camino en la nutrición de la mano de Stanley Dudrick, quien fuera su maestro en el programa de Nutrición Clínica e Hiperalimentación en la Universidad de Yale.

Es fundador del Instituto de Medicina Funcional en el territorio hispano y tiene práctica clínica en Bogotá, Colombia. Trabaja como docente y asesor en investigación y desarrollo para empresas multinacionales de alimentos. Es *speaker*, autor, *instagramer* de medio tiempo, cocinero aficionado, esposo y padre orgulloso. Su pasión es encontrar la cura de raíz de las enfermedades crónicas y su misión, “educar con ciencia” al mayor número de personas posible.