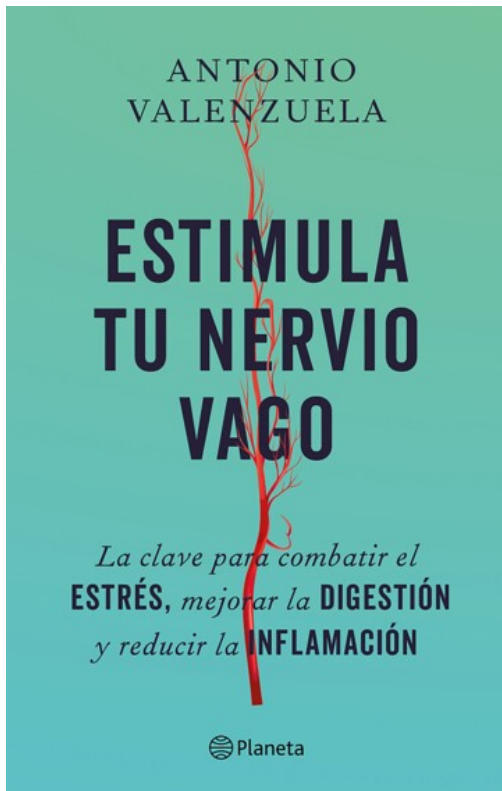




Estimula tu nervio vago

Antonio Valenzuela

Descubre el nervio que controla todos tus órganos.

Tu cuerpo es la máquina más perfecta que se ha inventado. Y, como cualquier otra, tiene su «modo activo» y su «modo reposo», ambos necesarios para cuidar cada detalle que define tu salud. Pero, en la vorágine de la vida moderna, ¿realmente estás permitiendo que tu organismo descanse como necesita?

Antonio Valenzuela regresa con un nuevo libro en el que explora el papel crucial del nervio vago en nuestro bienestar y en funciones tan vitales como la digestión, el ritmo cardíaco y la respuesta al estrés. Con explicaciones claras y detalladas, y un enfoque holístico, aprenderás a identificar los síntomas de un tono vagal deficiente y a aplicar sencillos ejercicios para su correcta estimulación.

Desde la risa y el canto hasta el tapping, los automasajes, la respiración o la ingesta de alimentos fermentados, esta obra ofrece lo necesario para combatir la inflamación y la aparición de enfermedades crónicas y autoinmunes.

Fecha de publicación:

24/03/2025

Sello Editorial:

Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



Antonio Valenzuela

Es fisioterapeuta, experto en terapia manual, máster en Psiconeuroinmunología Clínica y autor de *Activa tus mitocondrias* e *Hijos de la adversidad*, publicados en Alienta.

Le gusta definirse cómo alguien difícil de definir, que afronta la vida con actitud de *flâneur*. Disfruta de la lectura, pasear por la naturaleza con sus perros, correr, levantar pesas, el buen café y las conversaciones interesantes.

Curioso empedernido, aspirante a polímata y enamorado del aprendizaje continuo, sus ansias de conocimiento lo han llevado por todo el mundo en busca de personas que vale la pena escuchar. Todo ello para cumplir con su ikigai: convertir conceptos complejos en historias apasionantes que mejoren la vida de las personas.

En su haber acumula más de veinte años de experiencia clínica. Además, es docente en distintas formaciones relacionadas con la salud y el bienestar, y orador habitual en conferencias públicas y eventos, donde comparte su experiencia, conocimiento y pasión.