

Librería  
**Bonilla y Asociados**  
desde 1950



**Título:** ¡Vivir Más y Mejor! Cómo Llegar a 100 Años

**Autor:** Dr. Francisco Delgado

**Precio:** \$505.00

**Editorial:**

**Año:** 2014

**Tema:**

**Edición:** 1ª

**Sinopsis**

**ISBN:** 9788479629434

¡Vivir más y mejor! Cómo llegar a 100 años  
Código: 9788479629434

¡Vivir más y mejor! Cómo llegar a 100 años

19,95 ¢

Cantidad:

Por favor, selecciona:

Formato:

Imprimir

Enviar

Descripción

Dr. Francisco Delgado

268 páginas

Características

El Dr. Francisco Delgado (Santa Clara, Cuba) ejerce como médico en Miami, Estados Unidos, tras obtener el Board en 1986, el Certificado de Geriátría y abrir su Consulta de Medicina Familiar. Egresado de Medicina en las universidades de La Habana y Las Villas (donde hizo la especialidad en Medicina Interna), su presencia en la televisión y la radio en español del sur de La Florida, lo ha convertido en uno de los más prestigiosos y populares geriatras hispanos.

Como psicoterapeuta/sexóloga, a mis 57 años de experiencia como mujer, deleitarme con nuevos

Teléfonos: 55 44 73 40 y 55 44 72 91

[www.libreriabonilla.com.mx](http://www.libreriabonilla.com.mx)

*Librería*  
***Bonilla y Asociados***  
*desde 1950*



sabores y olores se convierte en un torrente de sensualidad y profundo erotismo. Sin tapujos, descubramos nuestra capacidad de sentir placer usando la imaginación. Narrado con amenidad y sencillez, este libro nos invita a comprender que la fuente de la juventud es alcanzable. Llegamos al medioevo de nuestra vida y hay un mundo por descubrir\_ Conquistarlo a través de Vivir más ¡Y mejor!, que nos habla sobre los marcadores psicosociales que acompañan el envejecimiento, es un viaje en el que aprendemos que la nutrición, la risa y la sexualidad activa, son la base de un estilo de vida despampanante. No permitamos que las insatisfacciones y los miedos nos opriman. Abracemos las sugerencias del Dr. Delgado con sabiduría y encontraremos la plenitud que anhelamos.

María Silva (Psicoterapeuta/Sexóloga)

Este libro resume las orientaciones y prescripciones más saludables para personas mayores de 55 años, con la ventaja de unir el rigor científico a la amenidad expositiva. Sin los usuales lugares comunes de los libros de autoayuda, Vivir más ¡Y mejor! es un esperado y valioso aporte clínico, basado en la observación directa. Al fin el reconocido geriatra Francisco Delgado, se ha decidido a regalarnos a pacientes, colegas y amigos, el fruto de sus décadas de experiencia médica.