

1. Record Nr.	UNINA9910861055703321
Autore	Ander Egg Ezequiel
Titolo	Como envejecer sin ser viejo : anadir anos a la vida y vida a los anos / / Ezequiel Ander Egg
Pubbl/distr/stampa	Cordoba, : Brujas, 2011
ISBN	1-4492-5996-0
Edizione	[2a ed.]
Descrizione fisica	1 online resource (206 p.)
Collana	Edad feliz
Disciplina	158.1
Soggetti	Superacion personal Self-realization
Lingua di pubblicazione	Spagnolo
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Description based upon print version of record.
Nota di contenuto	<p>Como envejecer sin ser viejo: anadir anos a la vida y vida a los anos ; Pagina Legal; Indice; A modo de prologo; Ahora bien: alguien puede preguntar: ¿por que se publica?; Advertencia acerca de la terminologia utilizada; Que diferencia existe entre un anciano y un viejo; Capitulo 1; 1. La explosion demografica; 2. El proceso de urbanizacion; 3. El envejecimiento de la poblacion; Capitulo 2; 1. Alcanzar los 120 anos de edad no es una fantasia; 2. Los lugares en el mundo en donde todos son longevos; 3. Vivir 120 anos es posible, pero requiere que nos ocupemos de eso; 4. El club de los 120 anos</p> <p>Capitulo 31 ¿En que consiste el envejecimiento?; 2. El envejecimiento fisico; 3. El envejecimiento psicologico; 4. El envejecimiento en lo espiritual; 5. Tipologias de las personas envejecidas segun el grado de dependencia y el tipo de personalidad; Capitulo 4; 1. Teoria del envejecimiento celular; 2. Teoria neuroendocrina; 3. Teoria inmunologica; 4. Teoria de la acumulacion de errores o del error catastrofico; 5. Teoria de la programacion genetica; 6. Teoria de los radicales libres y teoria mitocondrial; Capitulo 5; 1. Todos los viejos se asemejan</p> <p>2. Relacionar la vejez con la fragilidad y la decadencia3. Considerar la edad sinonimo de inutilidad, como si no tuvieran nada que aportar a la sociedad; 4. Asociar el proceso de envejecimiento con el declive cognitivo; 5. Considerar a la vejez como el .n de la sexualidad y de las posibilidades de enamorarse; Capitulo 6; 1. Supuestos basicos: la</p>

indivisibilidad de lo corporeo y lo psíquico. La importancia de lo espiritual; 2. Cuidar y cultivar el cuerpo; 3. La influencia de lo psicológico en el arte de no enfermarse y envejecer sin ser viejo; 4. Influencia de lo espiritual; Capítulo 7

1. Las terapias del cariño y la amistad como ayuda para superar el analfabetismo emocional 2. ¿Cómo ejercitar el cerebro?; Amigo lector/a.

---