



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:

01/07/2024

Sello Editorial:

Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



Dr. Carlos Jaramillo

Dr. Carlos Jaramillo se graduó de Medicina de la Universidad de La Sabana en Colombia y se certificó como médico funcional (IFMCP) en los Estados Unidos. Tiene estudios de posgrado en bioquímica y fisiología clínica de la Universidad de Harvard. Inició su camino en la nutrición de la mano de Stanley Dudrick, quien fue su maestro e inspiración en el programa de Nutrición Clínica e Hiperalimentación dentro del programa de Cirugía en la Universidad de Yale.

Desde entonces el doctor Jaramillo se ha dedicado a encontrar la cura de raíz de las enfermedades crónicas y su misión es «educar con ciencia» al mayor número de personas posible, para que se conviertan en maestros de su propia salud.

Es fundador del Instituto de Medicina Funcional, líder en su rama en el territorio hispano. Tiene práctica clínica en Bogotá, Colombia. Es investigador, docente, conferenciante y mentor de profesionales de la salud. También es un padre amoroso y dedicado, amante de los perros, deportista, entusiasta del vino y los bonsáis.

Autor de los *bestseller* internacionales *El milagro metabólico* y *El milagro antiestrés*. *COMO* es su tercer libro.

www.drcarlosjaramillo.com

IG: @drcarlosjaramillo