

**PROF. DR. ALBERTO  
CORMILLOT**

**Vivimos más,  
lleguemos mejor**



Cómo prepararnos para una  
longevidad plena y saludable.

H  
A  
Z  
L  
O  
S  
I  
M  
P  
L  
E

**riverside**  
agency

## **Vivimos más, lleguemos mejor**

Autor: Alberto, Cormillot

**Hazlo simple**

Simple

ISBN: 978-631-6512-54-3 / Rústica c/solapas / 128pp | 140 x 210 cm

Precio: \$ 24.500,00

¿Sabías que muchas de las decisiones que tomamos hoy impactan en nuestra calidad de vida del futuro? El Prof. Dr. Alberto Cormillot propone una mirada integral y realista sobre nuestra salud a largo plazo; algo indispensable ya que vivimos más tiempo que las generaciones anteriores, pero pocas veces nos detenemos a pensar cómo estamos construyendo esa longevidad. Sin promesas mágicas, invita a revisar hábitos cotidianos y creencias a través de información accesible, ejemplos concretos y herramientas para comprender los pilares de una vida plena: el cuidado del cuerpo y de la mente, la alimentación consciente, el movimiento, el descanso, la gestión emocional, los vínculos y la prevención como aliados de tu bienestar. Una guía útil para quienes quieren sentirse mejor hoy y se preparan para vivir bien mañana. Porque la longevidad no empieza en el futuro: se construye desde ahora con las decisiones que tomamos todos los días.

Una guía del Dr. Cormillot para mejorar tus hábitos hoy, ganar autonomía y transformar tu estilo de vida en el motor de una longevidad plena.



### **Alberto, Cormillot**

El Prof. Dr. Alberto Cormillot es médico por la Universidad de Buenos Aires, diplomado en Enfermedades Crónicas por la Universidad de Ginebra y uno de los referentes más reconocidos de la Argentina en nutrición y longevidad saludable. Fundador de ALCO y de la Clínica Cormillot, es autor de más de cien libros y trabajos científicos. Participa desde hace décadas en los principales medios, promoviendo una longevidad plena y saludable.