

ÍNDICE

<i>Prefacio: Buenos genes, malos genes y supergenes</i>	13
¿Por qué supergenes? Una respuesta urgente.	21

PRIMERA PARTE

LA CIENCIA DE LA TRANSFORMACIÓN

Gracias a la revolución genética.	35
Cómo transformar tu futuro: la llegada de la epigenética.	45
Crear mejores recuerdos	65
De la adaptación a la transformación	73
Un nuevo jugador clave: el microbioma	99

SEGUNDA PARTE

DECISIONES SOBRE EL ESTILO DE VIDA PARA EL BIENESTAR RADICAL

Lo que hace que la nueva genética.	127
Alimentación: eliminar la inflamación.	149
Estrés: un enemigo oculto.	179

Ejercicio: convertir las buenas intenciones en acción.	195
Meditación: ¿el centro de tu bienestar?	209
Sueño: todavía un misterio, pero totalmente necesario	227
Emociones: cómo encontrar una plenitud más profunda	245

TERCERA PARTE
 GUÍA TU PROPIA EVOLUCIÓN

La sabiduría del cuerpo.	277
Hacer consciente la evolución	303

<i>Epílogo: El verdadero tú</i>	335
---	-----

<i>Apéndices</i>	339
----------------------------	-----

Pistas genéticas para enfermedades complejas.	341
---	-----

La gran paradoja del ADN	357
------------------------------------	-----

Epigenética y cáncer.	371
-------------------------------	-----

<i>Agradecimientos</i>	385
----------------------------------	-----



UNIVERSIDAD CES

Un Compromiso con la Excelencia.

BIBLIOTECA FUNDADORES