

AVANCE DE LECTURA

THE LONGEVITY CODE · LIBRO I DE SIETE

El Código de la Longevidad para parejas



*El sistema operativo de dos cuerpos, una
vitalidad.*



Anna Weegen, M.D. · Serhii Shcherbyna

SYAN.online

QUÉ INCLUYE

- Las cinco palancas, explicadas con sencillez
- El Plato para Dos — una comida para ambos cuerpos
- Plan completo de 30 días para dos con listas de compra
- Body Maps — lee tus propias señales
- Moverse, recuperarse y nutrir el intestino que compartís

El libro insignia. Replantea la salud en torno a cinco “palancas” biológicas — sueño, hormonas, fertilidad, colágeno e inflamación — y muestra que, para dos personas que comparten hogar, no son problemas aparte sino un mismo sistema. La ciencia en lenguaje claro y una herramienta: el Plato para Dos, con un plan completo de 30 días.

[Leer el libro completo →](#)