

# Índice

CAP. 00	Antes de empezar: para quién es este libro y qué vas a encontrar
CAP. 01	Capítulo 1: ¿Cuántos años tiene tu cuerpo realmente?
CAP. 02	Capítulo 2: Lo que ocurre en tu cuerpo después de los 60
CAP. 03	Capítulo 3: Más allá de caminar — El movimiento que transforma
CAP. 04	Capítulo 4: Tu cocina como farmacia — La alianza con la cúrcuma
CAP. 05	Capítulo 5: La noche como arquitecto de tu longevidad
CAP. 06	Capítulo 6: El músculo invisible — Mente, meditación y reserva cognitiva
CAP. 07	Capítulo 7: Para qué levantarse por las mañanas — El ikigai como medicina
CAP. 08	Capítulo 8: Tu propio pilar — Autonomía emocional en la vejez
CAP. 09	Capítulo 9: El código secreto de tus células — Telómeros, autofagia y senescencia
CAP. 10	Capítulo 10: Cuando el cuerpo dice basta — Señales que no puedes ignorar
CAP. 11	Capítulo 11: Los cuatro hábitos que frenan el tiempo
CAP. 12	Capítulo 12: El protocolo de las doce semanas — Semana a semana
CAP. 13	Capítulo 13: Jung, la individuación y el florecimiento tardío
CAP. 14	Capítulo 14: A los seis meses — Expectativas honestas y métricas reales
CAP. 15	Capítulo 15: Vivir entero — El cuerpo como vehículo del tiempo que queda

CAPÍTULO 1

# Antes de empezar: para quién es este libro y qué vas a encontrar

---

**E**n comunidades de personas mayores activas de toda España y Latinoamérica, la respuesta a una pregunta simple resulta siempre sorprendente: ¿qué te da más miedo del envejecimiento? No es la muerte. Ni el dolor. Ni la soledad. Es depender de alguien para ducharte. Para abrir un frasco. Para salir a la calle (Red Latinoamericana de Gerontología).

Ese miedo tiene nombre médico, predictores biológicos y, sobre todo, estrategias concretas para reducirlo. Este libro trata exactamente de eso.

## Por qué este no es un libro de autoayuda ni de motivación

---

La industria del bienestar está llena de respuestas a preguntas que nadie formuló con precisión. Toma esto, evita aquello, piensa en positivo. El problema no es que esos consejos sean necesariamente falsos: el problema es que son fragmentos sin arquitectura. Piezas sueltas de un puzle al que nadie ha puesto la caja.

En foros de envejecimiento saludable, el patrón se repite con elocuente regularidad: adultos de entre 65 y 75 años que llevan años haciendo cosas —caminata, dieta mediterránea, yoga, aplicaciones de mindfulness— sin entender por qué las hacen ni si están funcionando (Fundación Edad&Vida). Han acumulado hábitos. Lo que no tienen es un sistema.

Este libro no va a motivarte. Va a explicarte.

Envejecer bien no es cuestión de esfuerzo ni de actitud positiva: es cuestión de entender qué ocurre en tu cuerpo y actuar con un sistema coherente. La motivación dura semanas. El sistema dura décadas.

La diferencia entre los dos enfoques no es menor. Uno produce entusiasmo temporal. El otro produce cambios medibles.

### **Cómo usar este libro sin saltarte lo esencial**

---

Este libro tiene una arquitectura deliberada. Los primeros capítulos te dan el diagnóstico: qué está pasando en tu cuerpo, cómo leerlo, qué significa realmente tu edad biológica. Sin ese mapa, cualquier protocolo es una apuesta a ciegas.

Los capítulos centrales desarrollan los cinco pilares —movimiento, nutrición, sueño, mente y propósito— no como áreas independientes, sino como un sistema donde cada uno refuerza a los demás. Los capítulos finales te dan el protocolo concreto: qué hacer, en qué orden, durante cuánto tiempo, y cómo saber si está funcionando.