

BILL GIFFORD

Coautor del best-seller #1 Outlive, con Peter Attia. Escritor y conferencista en temas de salud, longevidad y medicina

---

- Coautor del bestseller #1 del New York Times titulado Outlive: The Art & Science of Longevity, con el Dr. Peter Attia, MD
- Autor Spring Chicken: Stay Young Forever (Or Die Trying), de otro best-seller del New York Times
- Experto en salud y longevidad, con habilidad para descifrar avances y conceptos científicos complejos y simplificarlos para todos los lectores comunes
- Su trabajo ha sido publicado en revistas como Bloomberg, Businessweek, Wired, Scientific American, Inc., Men's Health y Outside, de la cual es editor

---

Bill Gifford es un reconocido periodista y autor que escribe sobre atletas extraordinarios, máximo rendimiento, medicina de vanguardia y la ciencia de la longevidad, entre otros temas.

Es coautor del best-seller #1 del New York Times Outlive: The Art & Science of Longevity, libro que escribió con el Dr. Peter Attia, MD. También es el único autor de otro bestseller del New York Times, Spring Chicken: Stay Young Forever (Or Die Trying).

Es un reconocido experto en salud y longevidad, hábil para descifrar conceptos y avances científicos complejos y simplificarlos para el lector común. Si bien la salud y la longevidad ocupan un lugar destacado en su lista de obsesiones, también ha escrito sobre surfear olas grandes, el ciclismo profesional, las drogas para mejorar el rendimiento, las carreras de esquí y el salto BASE, entre otras actividades peligrosas. Su trabajo ha sido publicado en revistas como Bloomberg Businessweek, Wired, Scientific American, Inc., Men's Health y Outside, de la cual es editor colaborador.

Sus historias lo han llevado por todo el mundo, desde la remota Columbia Británica hasta África Occidental, el sudeste asiático y Australia. Es nativo de Washington, D.C., y ahora vive en las montañas de Utah con su familia.

TEMAS

Bill adapta cada presentación a las necesidades de su audiencia y no se limita a los temas que se enumeran a continuación. Por favor, pregúntenos sobre cualquier tema que le interese;

- Longevidad y rendimiento óptimo
- Deportistas extraordinarios
- Máximo rendimiento
- Medicina de vanguardia

PROGRAMAS

Outlive: La ciencia y el arte de la longevidad

#1 BESTSELLER DEL NEW YORK TIMES • Un manifiesto innovador sobre cómo vivir mejor y más tiempo. Desafía el pensamiento médico convencional sobre el envejecimiento y revela un nuevo enfoque para prevenir enfermedades crónicas y extender la salud a largo plazo, de parte de un médico visionario y experto en longevidad.

"Uno de los libros más importantes que jamás leerás". —Steven D. Levitt, autor del best-seller del New York Times Freakonomics

¿No te gustaría vivir más tiempo? ¿Y mejor? En este manual de instrucciones para la longevidad, el Dr. Peter Attia se basa en la ciencia más reciente para ofrecer intervenciones nutricionales innovadoras, técnicas para optimizar el ejercicio y el sueño, y herramientas para abordar la salud emocional y mental.

A pesar de todos sus éxitos, la medicina convencional no ha logrado hacer muchos progresos contra las enfermedades del envejecimiento que matan a la mayoría de las personas: enfermedades cardíacas, cáncer, enfermedad de Alzheimer y diabetes tipo 2. Con demasiada frecuencia, interviene tarde con tratamientos para ayudar, que prolongan la vida útil, pero a expensas de la salud o la calidad de vida. El Dr. Attia cree que debemos reemplazar este marco obsoleto con una estrategia personalizada y proactiva para la longevidad, una en la que tomemos medidas inmediatas, en lugar de esperar.

En Outlive, los lectores descubrirán:

- Por qué la prueba de colesterol en su examen físico anual no le dice lo suficiente sobre su riesgo real de morir de un ataque cardíaco.
- La posibilidad de que ya sufra de una afección hepática extremadamente común pero infradiagnosticada que podría ser un precursor de las enfermedades crónicas del envejecimiento.
- Por qué el ejercicio es la "droga" más potente a favor de la longevidad, y cómo comenzar a entrenar para el "Decatlón Centenario".
- Por qué deberían olvidarse de las dietas y centrarse en la bioquímica nutricional, utilizando la tecnología y los datos para personalizar el patrón de alimentación.
- Por qué esforzarse por la salud física y la longevidad, pero ignorar la salud emocional,

podría ser la maldición más grande de todas.

El envejecimiento y la longevidad son mucho más maleables de lo que pensamos; nuestro destino no está escrito en piedra. Con la hoja de ruta adecuada, puedes trazar un camino diferente para tu vida, uno que te permita sobrevivir a tus genes para hacer que cada década sea mejor que la anterior.

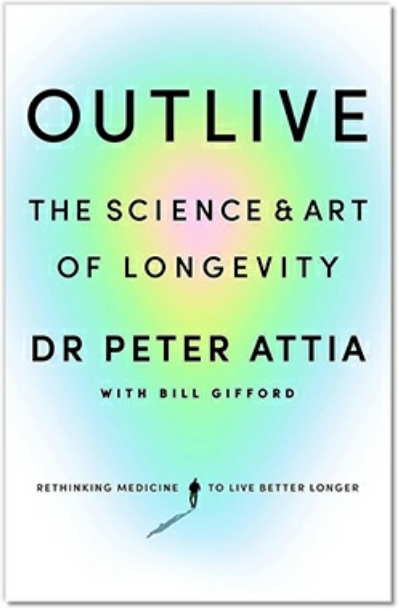
Spring Chicken: Mantente joven para siempre (o muere en el intento)

Spring Chicken es un viaje a toda velocidad a través de las últimas investigaciones, la mitología popular y la sabiduría antigua sobre la obsesión más antigua de la humanidad: ¿Cómo podemos vivir más tiempo? ¿Y mejor? Con su voz divertida y autocrítica, el reportero Bill Gifford lleva a los lectores a un viaje fascinante a través de la ciencia del envejecimiento, desde los signos obvios como las arrugas y la calvicie hasta el funcionamiento más interno de las células. Visitamos laboratorios de vanguardia donde los científicos están trabajando para "hackear" el proceso de envejecimiento, como purgar células "senescentes" de ratones para revertir los efectos del envejecimiento. Revelará por qué algunas personas viven más de 100 años sin siquiera intentarlo, qué ha sucedido con el resveratrol, la "píldora del vino tinto" que llegó a los titulares hace unos años, cómo su tejido graso está tratando de matarlo y cómo es posible desbloquear vías promotoras de la longevidad que están programadas en nuestros propios genes. Gifford separa el trigo de la paja mientras expone los engaños y estafas impuestos a una sociedad envejecida, y arma a los lectores con los mejores consejos posibles sobre qué hacer, qué no hacer y qué tratamientos que pueden cambiar la vida a la vuelta de la esquina.

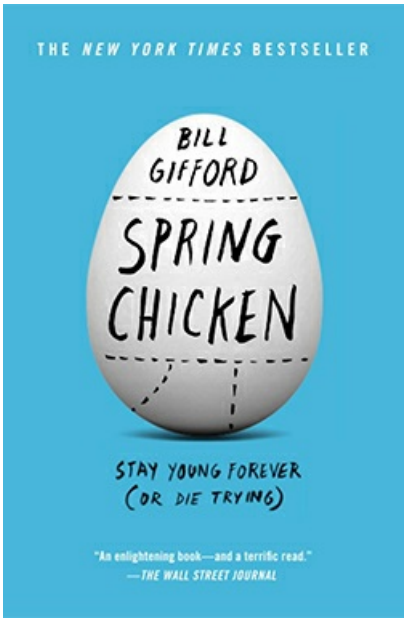
Una mezcla fascinante de reportajes profundos, ciencia alucinante y conclusiones prescriptivas, Spring Chicken revelará los extraordinarios avances que aún pueden traernos la eterna juventud, al tiempo que expone engaños peligrosos que se aprovechan de los inocentes e ignorantes.

PUBLICACIONES

Libros



OUTLIVE



SPRING CHICKEN

CONDICIONES

- **Viaja desde:** Salt Lake City, USA
- **Rangos:** Consultar tarifa con HiCue Speakers