

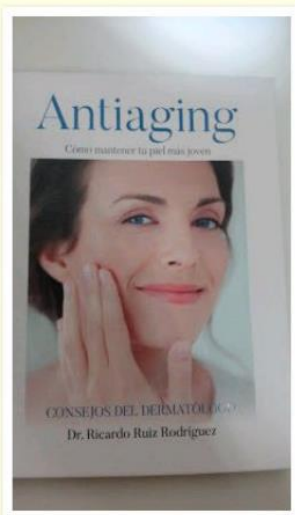
martes, 6 de junio de 2017

## ANTIAGING, libro del Dr. Ricardo Ruiz Rodríguez

Hace unos días asistí a la interesantísima presentación del libro del **Dr. Ricardo Ruiz, ANTIAGING**, como mantener tu piel más joven.

El **Dr. Ricardo Ruiz** es doctor en Medicina, dermatólogo oncológico y estético formado en la Universidad Complutense de Madrid, la Clínica Mayo y la Universidad de California, con más de veinticinco años de experiencia profesional. Su trabajo diario abarca desde la prevención y el tratamiento del cáncer de piel hasta ayudar a sus pacientes a cuidar la piel para envejecer con elegancia.

El Dr. Ruiz es fundador y director de la prestigiosa Clínica Dermatológica Internacional, donde rodeado de un equipo de doce dermatólogos, ha conseguido que su clínica sea considerada "la mejor clínica dermatológica de España" en 2016 según el Monitor de Reputación Sanitaria. También dirige la Unidad de Dermatología de la Clínica Ruber. Es un gran innovador de la dermatología moderna.



Sus lemas en estética son **"menos es más"**, así como **"descubrir la belleza de lo imperfecto"**. En su conocida charla TED describe por qué siente verdadera pasión por la dermatología y cómo esta especialidad puede ayudar a cambiar la vida de las personas a través de la piel.

Se trata de un manual definitivo para un envejecimiento armónico. Un libro que nos cuenta qué es la belleza y como podemos mejorar nuestra piel según nuestra edad sin pasar por el quirófano ni por técnicas intrusivas.

De forma sencilla, rigurosa y honesta, el Doctor Ricardo Ruiz nos explica los avances de la dermatología y, sin tapujos, nos habla de lo que de verdad funciona y lo que es solo marketing, por ejemplo el verdadero valor de las cremas, por qué no hay que beber tanta agua, o la falta de evidencia científica de algunos tratamientos como los antioxidantes o los suplementos vitamínicos.


También nos ofrece una serie de hábitos para incorporar a nuestro día a día, si queremos llegar a la vejez con una piel sana y un rostro feliz. El libro incluye trucos para todas las edades de la piel, tanto para mujeres como para hombres.

En el índice nos encontramos con varios enunciados que dan lugar a una serie de cuestiones y respuestas. Estos son:

- 1 - Estilo de vida antiedad.
- 2 - Técnicas de rejuvenecimiento sin cirugía.
- 3 - La mejor técnica para mejorar.
- 4 - Las edades de la piel; mujeres.
- 5 - Las edades de la piel; hombres.
- 6 - Dermatología y envejecimiento.
- 7 - Epílogo: nuestro modelo de Medicina.

Editado por Roca Editorial de libros. S.L. y con un PVP de 21.90 euros. a mí personalmente me ha

### Datos personales

 **Carmen Echagüe Benito**

Soy licenciada en Psicología y Master en Ansiedad y Estrés por la Universidad Complutense de Madrid y considero que la moda y la belleza así como la salud están muy ligadas a mi profesión pues al mejorar nuestro aspecto mejora también nuestro estado de ánimo y eleva nuestra autoestima, pero no quiero dejar de lado otros temas que también nos ayudarán a sentirnos estupendamente como son la cultura, el turismo, la gastronomía... en fin, un estilo de vida que nos hará encontrarnos mejor e incluso ser más felices disfrutando de aquéllas cosas que más nos gusten.

Espero y deseo que os sirva de ayuda.

[Ver todo mi perfil](#)

### Archivo del blog

▼ 2017 (56)

▼ Junio (2)

[ANTIAGING, libro del Dr. Ricardo Ruiz Rodríguez](#)

[CLARINS & ALDEAS INFANTILES SOS](#)

► mayo (19)

► abril (8)

► marzo (12)

► febrero (6)

► enero (9)

► 2016 (123)

► 2015 (164)

► 2014 (2)

### Etiquetas

[A -Típica](#)

[A Cañada Delic Experience](#)

[A-Típica](#)

[Abadía Retuerta LeDomanie](#)

[accesorios](#)

[Aceite de Argán](#)

[ácido glicólico](#)

[Acosta](#)

[Adolfo Domínguez](#)

[Adolfo Domínguez +](#)

[Adolfo Domínguez primavera-verano 2017](#)

[AFC Como Hombre](#)

parecido de lo más interesante y una ayuda frente a ese envejecimiento que a todos más o menos tarde nos tocará vivir y como dice el libro, no debemos tener miedo a envejecer porque se envejece según se vive.

Publicado por Carmen Echagüe Benito en 4:04 

Etiquetas: [Antiaging libro del Dr. Ricardo Ruiz](#), [Clínica Dermatológica Internacional](#)

## No hay comentarios:

## Publicar un comentario

[Página principal](#)

[Entrada antigua](#)

Suscribirse a: [Enviar comentarios \(Atom\)](#)

[AEG Gamma Mastery](#)

[after-sun](#)

[Alain Affielou](#)

[algas Kelp](#)

[Alice in Beautyland](#)

[Alien](#)

[Alma Makro](#)

[Almein](#)

[Altezza Calzado](#)

[Alvarez Gómez Flores Mediterráneas](#)

[Ana Locking](#)

[Angel](#)

[Antiaging libro del Dr. Ricardo Ruiz](#)

[antioxidante](#)

[Apivita cuidado capilar](#)

[Arden Active Skincare](#)

[Arkopharma Stop Piojos](#)

[Armonía](#)

[arrugas](#)

[Atpses](#)

[autobronceador](#)

[avena](#)

[Avena Kinesia](#)

[Avène cuidados solares](#)

[Avène One Smile](#)

[Avène Tolérance Extrême](#)

[Avon fragancias](#)

[Beauty Emotions](#)

[Beberty Hills Polo Club](#)

[belleza](#)

[Bellissima Imetec](#)

[Benefit Hoola](#)

[Benefits](#)

[Benetton primavera 2016](#)

[Bijou Brigitte](#)

[Bijou Brigitte 2014-2015](#)

[Bijou Brigitte Colección primavera-verano 2016](#)

[Bijou Brigitte otoño-invierno 2016](#)

[Bijou-Brigitte colección Primavera-Verano 2017](#)

[Bijou-Brigitte tienda online](#)

[biManán](#)

[BioPhyto](#)

[BioSil](#)

[BIOXÁN](#)

[Bodegas Abadía Retuerta](#)

[Bodegas Ramón Bilbao](#)

[bolsos](#)

[Boots Laboratories Serum7 Lift](#)

[Boots Serum7](#)

[Bosch bricolaje](#)

[by G. Bera](#)

[C-VIT liposomal serum](#)

[C-Vit Radiance](#)

[cabello](#)

[Cachopo](#)