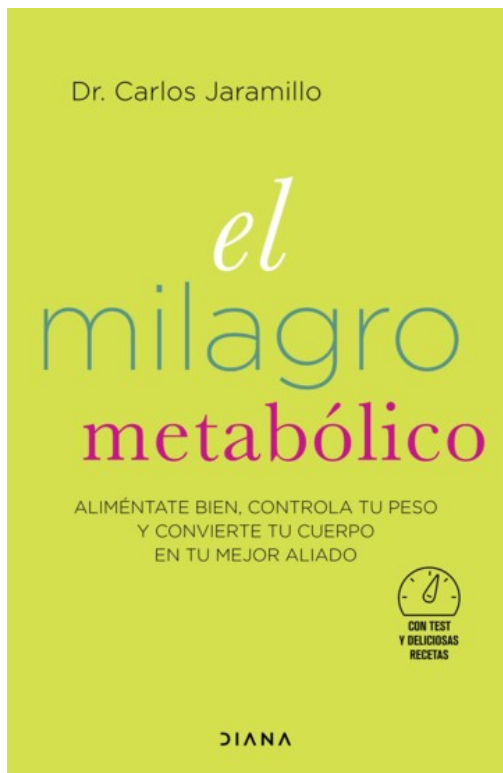




El milagro metabólico (Edición española)

Dr. Carlos Jaramillo

El libro de cabecera para todos aquellos que quieren entender cómo funciona su metabolismo y cómo ponerlo a trabajar a su favor.

A todos nos gusta comer. Pero algo estamos haciendo mal, y cada día peor. Confundidos por la industria alimentaria, la publicidad, las *fake news* gastronómicas y los consejos nutricionales de familiares bienintencionados, con cada bocado tomamos decisiones nefastas que nos enferman, nos engordan y nos roban energía. ¿Cómo detener esta espiral? ¿A quién creer y a quién no? ¿Cómo cambiar de hábitos sin volvernó rígidos y aburridos?

En este libro, el célebre doctor Carlos Jaramillo ofrece respuestas contundentes a esas preguntas y plantea que la clave para un peso óptimo y una salud plena está en el metabolismo. Entender qué es, cómo opera y qué podemos hacer para que funcione a nuestro favor es fundamental. Con humor, ciencia y sencillez, el doctor Jaramillo nos propone emprender nuestra propia sanación metabólica a partir de los mejores medicamentos: los alimentos. Si sabemos elegirlos, combinarlos, y entendemos cuándo deberíamos (o no) incluirlos en nuestra dieta, habremos dado un enorme paso hacia una vida mejor.

Fecha de publicación:
07/01/2021

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Dr. Carlos Jaramillo

Dr. Carlos Jaramillo se graduó de Medicina de la Universidad de La Sabana en Colombia y se certificó como médico funcional (IFMCP) en los Estados Unidos. Tiene estudios de posgrado en bioquímica y fisiología clínica de la Universidad de Harvard. Inició su camino en la nutrición de la mano de Stanley Dudrick, quien fue su maestro e inspiración en el programa de Nutrición Clínica e Hiperalimentación dentro del programa de Cirugía en la Universidad de Yale.

Desde entonces el doctor Jaramillo se ha dedicado a encontrar la cura de raíz de las enfermedades crónicas y su misión es «educar con ciencia» al mayor número de personas posible, para que se conviertan en maestros de su propia salud.

Es fundador del Instituto de Medicina Funcional, líder en su rama en el territorio hispano. Tiene práctica clínica en Bogotá, Colombia. Es investigador, docente, conferenciante y mentor de profesionales de la salud. También es un padre amoroso y dedicado, amante de los perros, deportista, entusiasta del vino y los bonsáis.

Autor de los *bestseller* internacionales *El milagro metabólico* y *El milagro antiestrés*. *COMO* es su tercer libro.

www.drcarlosjaramillo.com
IG: @drcarlosjaramillo