Image not found or type unknown

¡Es la microbiota, idiota!

Sari Arponen

MÁS DE 70.000 EJEMPLARES VENDIDOS

Fecha de publicación: 03/03/2021

Sello Editorial: Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Telefóno: 93 492 82 03

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Alba Ríos

Telefóno: 93 492 86 58

Email: arioss@planeta.es

MÁS DE 70.000 EJEMPLARES VENDIDOS

«La Dra. Sari Arponen plasma sus conocimientosen este libro de forma impresionante para que puedas empezar a cuidarte desde hoy.» **Dra. Marian Rojas Estapé**, autora de *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*

«El mundo de la microbiota es fascinante y pocas personas lo conocen en más detalle que la Dra. Sari Arponen.» **Marcos Vázquez**, creador de Fitness Revolucionario

«Un libro superventas que ha cambiado nuestra forma de ver nuestra salud desde la alimentación y los bueno hábitos.» ***Sportlife***

¿Te sientes cansado, de mal humor, irritado o estresado? ¡Ponle fin!

Dolores de cabeza, hinchazón después de comer, alergias, dermatitis atópica, esos kilos de más de los que es imposible deshacerse... Quizás te suenen algunos de estos problemas, pero **¿sabías que todos ellos pueden estar relacionados con un desequilibrio de la microbiota?**

Los descubrimientos sobre la microbiota constituyen una de las mayores revoluciones de la historia de la ciencia y la medicina. Los **microorganismos** están en todas partes: desde el ojo de un huracán hasta la pantalla del móvil. Son los **responsables de cómo nos sienta la comida**, cómo luce nuestra piel e incluso cómo funciona nuestra memoria.

Después de ver a muchos pacientes desesperados por problemas que no sabían cómo resolver y cuya causa desconocían, la doctora Arponen comenzó a indagar en uno de los aspectos que menos se ha tenido en cuenta en la salud humana. Desde entonces, ha dedicado su carrera al estudio de la microbiota y su impacto en el cuerpo humano.

Ahora, en este libro, comparte todos sus hallazgos en este campo con un lenguaje sencillo, de forma que cualquiera, relacionado o no con el mundo de la salud, pueda entenderlos. En estas páginas, no sólo **descubriremos qué es la microbiota**. También aprenderemos cómo podemos sentar las bases para equilibrarla y qué **hábitos podemos incorporar en nuestro día a día** para alcanzar un mayor nivel de bienestar.

Y es que la salud es un camino que debemos recorrer a lo largo de toda nuestra vida, ¿por qué no dar ya el primer paso?

Image not found or type unknown

Sari Arponen

Sari Arponen es Doctora en Ciencias Biomédicas por la Universidad Complutense de Madrid, especialista en Medicina Interna, profesora universitaria y experta en microbiota.

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Murcia, se especializó en Medicina Interna en el Hospital Universitario de La Princesa de Madrid. Tiene un máster en Enfermedades Infecciosas y otro en VIH, un posgrado de tres años en Psiconeuroinmunología Clínica por la Universidad Pontificia de Salamanca, y otro máster en Nutrición Genómica y de Precisión.

Tras más de veinte años de experiencia clínica, en la actualidad se dedica sobre todo a la formación y divulgación en el ámbito de la microbiota y la medicina del estilo de vida. Además, es autora de los libros ***¡Es la microbiota, idiota!***, ***El sistema inmunitario por fin sale del armario*** y ***En la cocina con la doctora Arponen***, todos publicados por Alienta, y cofundadora de Slow Medicine Institute, una plataforma de divulgación sobre salud y estilo de vida, centrada en un exitoso podcast Slow Medicine Revolution.

Instagram: @drasariarponen