



¡Es la microbiota, idiota!

Sari Arponen

MÁS DE 125.000 EJEMPLARES VENDIDOS

«La Dra. Sari Arponen plasma sus conocimientos en 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 buenos 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?

Fecha de publicación:
03/03/2021

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlía Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



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 pódcast Slow Medicine Revolution.