

image not found or type unknown



# La revolución de la glucosa

## Jessie Inchauspé

**Fecha de publicación:**  
11/05/2022

Aplana tu curva de glucosa, cambiarás tu salud y tu vida por completo.

**Sello Editorial:**  
Diana

Mejora todos los aspectos de tu salud, desde el peso, el sueño, los antojos, el estado de ánimo, la energía, la piel... e incluso retrasa el envejecimiento con trucos fáciles de implementar y basados en la ciencia que te ayudan a controlar tus niveles de azúcar en sangre mientras sigues comiendo los alimentos que te encantan.

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

La glucosa, o azúcar en la sangre, es una molécula diminuta que tiene un gran impacto en nuestra salud. Entra en nuestro torrente sanguíneo a través de los alimentos ricos en almidón o dulces que comemos. El noventa por ciento de las personas sufren de demasiada glucosa en su sistema, y la mayoría no lo saben.

**Teléfono:** 93 492 86 33

¿Los síntomas? Antojos, fatiga, infertilidad, problemas hormonales, acné, arrugas... Y con el tiempo, el desarrollo de enfermedades como la Diabetes tipo 2, Síndrome de Ovario Poliquístico, cáncer, demencia y enfermedades del corazón.

**Email:**  
pcordon@planeta.es

Basándose en ciencia de vanguardia y en su propia investigación pionera, la bioquímica Jessie Inchauspé ofrece diez trucos simples y sorprendentes para ayudarnos a equilibrar nuestros niveles de glucosa y revertir sus síntomas, sin ponernos a dieta y sin renunciar a los alimentos que amamos. Por ejemplo:

- Comer los alimentos en el orden correcto te hará perder peso sin esfuerzo.
- ¿Qué ingrediente secreto te permitirá comer postre y aun así entrar en el modo quemagrasa?
- ¿Qué pequeño cambio en tu desayuno desbloqueará energía y reducirá tus antojos?

Entretenido, informativo y repleto de los datos científicos más recientes, este libro presenta una nueva forma de pensar para mejorar tu salud. *La revolución de la glucosa* está repleto de consejos que pueden mejorar tu vida de manera drástica e inmediata, independientemente de cuáles sean tus preferencias dietéticas.

image not found or type unknown



## Jessie Inchauspé

**Jessie Inchauspé** es una bioquímica y escritora francesa. Su misión es traducir la ciencia más innovadora en consejos fáciles para ayudar a la gente a mejorar su salud física y mental. En su primer libro, *La revolución de la glucosa*, un bestseller internacional número 1 traducido a 40 idiomas, compartió su fascinante descubrimiento sobre el papel esencial que desempeña el azúcar en sangre en todos los aspectos de nuestras vidas, y los sorprendentes trucos para optimizarlo. Jessie es la fundadora de la popular cuenta de Instagram @GlucoseGoddess, donde enseña hábitos alimentarios transformadores a más de un millón de personas. Está licenciada en matemáticas por el King's College, de Londres, y tiene un máster en bioquímica por la Universidad de Georgetown.