

Pierde peso, deshazte de los antojos
y recupera tu energía

JESSIE INCHAUSPÉ

LA REVOLUCIÓN DE LA GLUCOSA

Equilibra tus niveles de glucosa
y cambiarás tu salud y tu vida



DIANA

Fecha de publicación:

11/05/2022

Sello Editorial:

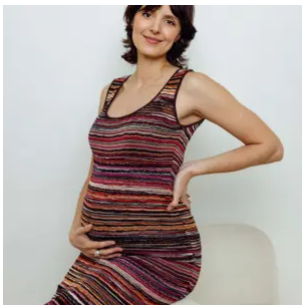
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



La revolución de la glucosa

Jessie Inchauspé

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

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.

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.

¿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.

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.

Jessie Inchauspé

Jessie Inchauspé es una bioquímica y escritora francesa, autora superventas del *New York Times* e internacional. Ha dedicado su carrera a traducir la ciencia más innovadora en consejos prácticos para mejorar la salud física y mental. Con sus libros *La revolución de la glucosa* y *La revolución de la glucosa: el Método*, que han vendido más de 3 millones de ejemplares en 43 idiomas, ha transformado la conversación global sobre el azúcar en sangre. En su nueva obra, *9 meses que cuentan para toda la vida*, desvela de forma clara y rigurosa cómo la alimentación durante el embarazo influye en la salud futura del bebé. Jessie es la fundadora de la popular comunidad @GlucoseGoddess, donde comparte hábitos alimentarios con más de 7 millones de personas en redes sociales. Está licenciada en matemáticas por el King's College de Londres y tiene un máster en bioquímica por la Universidad de Georgetown.