



Fecha de publicación:
08/06/2022

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cerdón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Como

Dr. Carlos Jaramillo

¿Cómo COMO bien? ¿Qué COMO? ¿Cuánto y cuándo COMO? Conviértete en un experto de tu propia nutrición con el Dr. Jaramillo y su «educación con ciencia»

COMO es **una guía clara y completa** para que el alimento se convierta en tu mejor medicina, porque la decisión de comer sano no es tan complicada y cara como te imaginas. De la mano del Dr. Jaramillo —médico funcional, experto en metabolismo, nutrición y bioquímica—, podrás entender cómo equilibrar tu dieta, leer etiquetas para elegir mejor los alimentos, ayunar sin temores, desinflamar tu cuerpo; ejercitarte, recuperarte, ganar masa muscular y más años de vida; hacer una compra que no te deje en la quiebra y que realmente nutra a tu familia, y ver que cocinar sano y rico es posible.

Encontrarás la respuesta a muchas de las preguntas que te has hecho:

**¿Cómo COMO bien? ¿Qué COMO? ¿Cuánto COMO? ¿Cuándo COMO?
¿Cuándo no COMO? ¿Para qué COMO?**

Este es un libro para todas las personas que quieran **aprender a comer bien**, porque comer por comer, solo para llenar el estómago, es el peor daño que le puedes hacer a tu salud. Cada bocado de comida que te llevas a la boca será una información valiosa o peligrosa para tu organismo. Por eso deberías convertirte en un experto de tu propia nutrición y así aprender a elegir bien, a conciencia y evitando todo aquello que pueda enfermarte.

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