

image not found or type unknown



# La revolución de la glucosa: el Método

## Jessie Inchauspé

**Fecha de publicación:**  
14/06/2023

La aplicación práctica de *La revolución de la glucosa*, una guía para 4 semanas con 100 recetas de desayunos, comidas y cenas.

**Sello Editorial:**  
Diana

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

«¿Te mudarías a mi casa?» La primera vez que Jessie Inchauspé recibió esta petición de uno de sus lectores, a quien por supuesto no conocía, fue pocos días después de la publicación del libro que iba a cambiar por completo la conversación acerca de la nutrición y las dietas: *La revolución de la glucosa*. En su libro, Jessie había compartido numerosos y contundentes argumentos científicos acerca del modo en que la glucosa afecta a todos los aspectos de nuestra vida y nuestra salud, así como trucos sencillos para aprender a manejarlos con sus efectos. Tras esa petición y el gran éxito internacional de su obra, llegaron muchas más...

**Teléfono:** 93 492 86 33

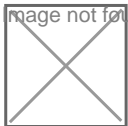
Pero, ¿por qué tantas ofertas para mudarse a casa de desconocidos? Porque sus seguidores querían que estuviera a su lado para ayudarles a poner en práctica la ciencia de *La revolución de la glucosa*, día a día, comida a comida. Querían un plan. Un libro práctico, recetas, ánimo e inspiración.

**Email:**  
pcordon@planeta.es

Este libro es el resultado de tantas y tantas de estas peticiones. En él, Jessie comparte sus trucos, recetas, listas de la compra y planes, tal y como lo haría con un buen amigo o un familiar. Se trata de una guía que abarca 4 semanas con sus 100 recetas favoritas que ayudará a los lectores a persistir en la práctica, a equilibrar sus niveles de glucosa y a empezar a sentirse mejor que nunca.

El 90 % de la población vive con niveles de glucosa inestables, y la mayoría ni siquiera lo sabe, aunque a todos nos resulten familiares los síntomas: antojos, fatiga crónica, hambre constante, inflamación, problemas de sueño, problemas hormonales... Sabemos ya que empezaremos a sentirnos mejor y recuperaremos nuestros niveles de energía normales cuando aplanemos la curva de la glucosa. Pero, ¿cómo se hace eso? Desde luego, no a base de contar calorías ni de eliminar de la dieta ciertos grupos de alimentos. No, lo que vamos a hacer es utilizar una serie de principios basados en los últimos descubrimientos científicos: tomar un sabroso desayuno salado, empezar siempre las comidas con un buen plato de vegetales, incorporar el vinagre a nuestra dieta, movernos un poco después de comer... Una vez estos principios se convierten en hábitos recuperamos nuestra salud y nos sentimos mucho mejor.

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.