



Fecha de publicación:
14/06/2023

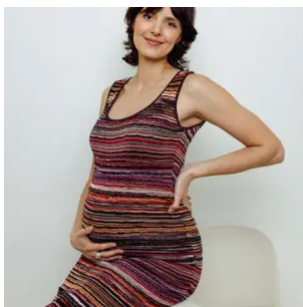
Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



La revolución de la glucosa: el Método

Jessie Inchauspé

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

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

«¿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...

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.

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.

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.