

image not found or type unknown



Tu cerebro tiene hambre

Boticaria García

Fecha de publicación:

17/01/2024

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email:

isantos@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lfranch@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lverdura@planeta.es

Nombre:

Fátima
Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

fsantana@planeta.es

El libro definitivo sobre obesidad, adelgazamiento, nuevas dietas y mecanismos para controlar y distinguir los distintos tipos de hambre

¿Qué podemos hacer frente al hambre emocional? ¿Cuáles son las estrategias que funcionan realmente para perder grasa? ¿Es más importante la dieta o el ejercicio? ¿Son para mí los medicamentos para la obesidad que triunfan en TikTok? ¿Podemos desafiar a nuestros genes o nos tenemos que conformar con el michelín que traemos de serie? Este es el libro definitivo que te dará respuesta a estas y otras muchas preguntas relacionadas con el adelgazamiento.

La doctora Marián García (Boticaria García) afronta el gran reto de acabar con los **mitos y prejuicios** acerca del **sobrepeso y la obesidad**. Ha llegado el momento de dejar de echarle toda la culpa a la falta de voluntad. No eres tú, los verdaderos responsables de que perder peso a veces parezca misión imposible son tus adipocitos inflamados, tu microbiota revolucionada, tus músculos tristes, tu cerebro hambriento, tus genes ahorradores o el dichoso cortisol.

Tu cerebro tiene hambre aborda la pérdida de peso desde un punto de vista **divulgativo y divertido**, recurriendo a los mejores endocrinos del país y a los últimos estudios científicos internacionales. Y todo con el estilo que la caracteriza, **poniendo el humor al servicio de la evidencia científica** más rigurosa.

image not found or type unknown



Boticaria García

Marián García (@boticariagarcia) es doctora en Farmacia y graduada en Nutrición Humana y Dietética y en Óptica y Optometría. Empezó a ejercer en una farmacia rural en Cuenca, desde donde, gracias a internet y las redes sociales, dio el salto a los platós de televisión. Cansada de escuchar entre sus clientes la cantinela de «He leído en internet que...», comprendió que la única forma de luchar contra el doctor Google era unirse a él, así que abrió un blog para explicar cuestiones relacionadas con nutrición y salud. Tras doce años dedicada a la divulgación, hoy son más de medio millón las personas que siguen a diario sus consejos a través de las redes sociales. Compagina esta labor con distintas colaboraciones en radio, prensa y televisión (Antena 3, La Sexta, El Mundo...), lo que le ha valido, entre otros, el Premio Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), otorgado por el Ministerio de Consumo y la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.