



Tu cerebro tiene hambre

Boticaria García

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

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.

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: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensafictioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



Boticaria García

Marián García (@boticariagarcia) es doctora en Farmacia y graduada en Nutrición Humana y Dietética y en Óptica y Optometría. Se dedica profesionalmente a la divulgación científica y colabora con medios como Antena 3, La Sexta, La 2, RNE y *El Español*, lo que la ha convertido en una de las farmacéuticas más conocidas del país. Ha sido incluida en las listas **Forbes Top**

100 Creativos y **Top 100 mujeres líderes de España** por su capacidad para explicar temas

complejos de salud, nutrición y hábitos saludables de forma rigurosa y amena. Con más de un millón de seguidores en sus redes sociales, acerca a diario la ciencia de la salud al gran público con información fiable y su característico sentido del humor.

Es autora, entre otros títulos, de *Tu cerebro tiene hambre* y *Misterio en el supermercado*. Junto con el doctor Javier Butragueño es cofundadora de **Cuerpos Serranos**, una plataforma para aprender a entrenar fuerza en casa y recordar a quienes atraviesan la perimenopausia y la menopausia algo fundamental: que **ganar músculo va mucho más allá de la estética; es salud y longevidad.**

Mujeres de hierro es su noveno libro.