

image not found or type unknown



Cultiva tu fuerza

Carla Zaplana

Fecha de publicación:
03/04/2024

Un libro para iniciarse en el entrenamiento de fuerza, clave para la longevidad y la salud mental. Acompañado de un plan de alimentación para ganar músculo de forma consciente y saludable.

Sello Editorial:
Diana

Un libro para iniciarse en el entrenamiento de fuerza, clave para la longevidad y la salud mental. Acompañado de un plan de alimentación para ganar músculo de forma consciente y saludable.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

«Si tienes este libro entre las manos, es porque te interesa verte bien, pero no solamente verte bien por fuera, sino dar un paso más allá y que este proceso de verte bien en el espejo sea un reflejo de todo lo que llevas tiempo cultivando por dentro. ¡Bienvenida/o a *Cultiva tu fuerza* un libro que pretendo que sea una guía para todos aquellos y aquellas que, como yo, nos hemos dado cuenta que el tener un buen tono muscular va más allá de lucirse en bikini o que se nos marque la «tableta de chocolate». Nunca me interesó tener un cuerpo musculoso, y menos si eso requería tener una práctica y rutina de ejercicio físico. Nunca he sido habilidosa en ningún deporte, más bien un poco patosa en todo lo que me iniciaba, y la verdad sea dicha, floja».

La pérdida de masa muscular es un fenómeno común que ocurre con el envejecimiento y por otros factores como lesiones, cáncer, bajos niveles de testosterona y hormona de crecimiento, altos niveles de estrés y prevalencia de diabetes en la sociedad. La pérdida de masa muscular puede provocar un declive en la salud física y cognitiva en general. La buena noticia es que gran parte de esta pérdida de masa muscular puede desacelerarse e incluso revertirse en adultos jóvenes y de mediana edad si se aplican cambios en los hábitos de estilo de vida. La musculación es una de las herramientas más efectivas para ganar masa muscular y revertir la pérdida de músculo. Los beneficios de la musculación incluyen ganar más fuerza, mejorar la salud ósea y articular, mejorar los niveles de la glucosa en sangre, acelerar el metabolismo, mejorar la salud cardiovascular, prevenir y aliviar dolores posturales, fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la salud mental y autoestima, y aumentar la longevidad. La filosofía de Carla no potencia la obsesión por la estética sino por una buena salud. Y gran parte de la clave de tener una buena salud es una buena musculatura. Trabajar la musculación no trata solamente de cargar pesas o realizar ejercicios de repetición, sino de desafiarnos a ser más resilientes, a ser más fuertes en todos los sentidos. La disciplina que aplicamos en el gimnasio se filtra en nuestras vidas, haciéndonos más resistentes ante las tormentas emocionales y los desafíos cotidianos. La alimentación consciente se basa en la idea de que debemos prestar atención a nuestros cuerpos, emociones y pensamientos al comer, en lugar de simplemente comer por inercia o impulsos emocionales. El libro está estructurado en tres grandes partes: la primera parte se centra en la importancia de la **musculación**, la segunda en la **alimentación** y la tercera en la **nutrición**. El libro nos ofrece una guía completa para adoptar un enfoque más consciente y saludable sobre la musculación, la alimentación y la nutrición.

La musculación consciente no solo es un medio para lucir un cuerpo tonificado, sino una herramienta esencial para combatir la pérdida de masa muscular, prevenir enfermedades crónicas, mejorar la calidad de vida a medida que envejecemos y aumentar la longevidad. Carla nos ayuda a descubrir los beneficios de la musculación a nivel fisiológico, mental y emocional en este libro que te guiará hacia una vida más saludable y activa.

image not found or type unknown



Carla Zaplana

Carla Zaplana es dietista y nutricionista. Certificada como *coach* de salud holística por el Institute for Integrative Nutrition de Nueva York, cuenta con una amplia formación en Estados Unidos y en España sobre nutrición basada en vegetales. Es autora de varios títulos de éxito, entre ellos los bestsellers *Zumos verdes* y *Ayuno intermitente saludable*, y también de *Batidos Verdes*, *Come Limpio* y *Superalimentos*. Miles de personas asisten a sus conferencias y formaciones online.