



Fecha de publicación:
15/01/2025

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Cómo comer para cambiar tu forma de beber

Brooke Scheller

Una guía para reducir parcial o totalmente el consumo de alcohol

Una guía para reducir parcial o totalmente el consumo de alcohol

Si tienes este libro en tus manos, es muy probable que te estés cuestionando tu relación con el alcohol. Es también muy posible que te hayas preguntado muchas veces si tienes la bebida bajo control o si podrías ser alcohólico.

Puede que incluso hayas buscado este libro con la esperanza de confirmar que no lo eres. En ese caso estás en el lugar correcto, ya que la doctora Brooke Scheller te va a ayudar a analizar tu comportamiento respecto al consumo de alcohol para a continuación explorar qué cambios puedes introducir en tu alimentación que cambien tu forma de beber.

En la primera parte del libro, la autora profundiza en los motivos por los que bebemos, cuáles son los sistemas bioquímicos que nos hacen querer beber y qué hace que a algunos nos resulte difícil dejar de hacerlo. Asimismo, explica los cambios que sufre nuestro cuerpo cuando bebemos, afectando a nuestro cerebro, intestino, regulación de la glucosa e incluso nuestro sentido de identidad. También te ayuda a identificar qué clase de bebedor eres.

En la segunda parte, ofrece un plan alimenticio de cuatro semanas, así como ajustes en el estilo de vida, para reducir el deseo de consumir y recuperar la salud mediante una dieta equilibrada.

Al final del libro, encontrarás recetas que te ayudarán a dejar de consumir alcohol o hacerlo de forma responsable, y que, además, te descubrirán los alimentos que necesitas para sanar tu intestino, tu cerebro y tus hormonas.

Brooke Scheller

Brooke Scheller es doctora en Nutrición Clínica y la fundadora de Functional Sobriety, un programa basado en la nutrición para reducir el consumo de alcohol.

Tras dejar de beber en 2021, empezó a ayudar a otros a cambiar su relación con el alcohol usando como base la nutrición y la medicina funcional. Fue entonces cuando se dio cuenta de que existía una brecha evidente en el espacio de bienestar: el consumo excesivo de alcohol.

Su enfoque mejora la salud cerebral, el estado de ánimo, la energía, la concentración, la salud intestinal y el equilibrio hormonal.