



Fecha de publicación:
19/02/2025

Sello Editorial:
Lunwerg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es



El equilibrio perfecto

Marta León

El primer libro que explora la relación entre las hormonas y la microbiota de la mujer, por la especialista en salud femenina Marta León.

El primer libro que explora la relación entre las hormonas y la microbiota de la mujer, por la especialista en salud femenina Marta León.

¿Sabías que el acné, el síndrome premenstrual, la dificultad para perder peso o incluso la endometriosis podrían estar relacionados no solo con las hormonas, sino con lo que sucede en el intestino?

Este libro aborda por primera vez la profunda conexión entre la microbiota y las hormonas de la mujer, destacando cómo **la salud intestinal puede ser la clave para lograr el bienestar físico y emocional**. De manera accesible pero rigurosa, explora el papel esencial que desempeña el estroboloma, la parte de la microbiota responsable de regular las hormonas, y brinda herramientas para nutrirlo.

Desde la primera menstruación hasta la última, Marta León te lleva de viaje por los rincones de este mundo fascinante que habita dentro de ti y te invita a descubrir cómo los alimentos, el estilo de vida y el autocuidado pueden influir en él. Además, incluye **24 deliciosas recetas** diseñadas para protegerlo.

Si quieres comprender tu cuerpo desde una perspectiva integral, basada en la evidencia científica, aquí encontrarás una guía práctica e inspiradora para alcanzar **el equilibrio perfecto entre tu microbiota, tus hormonas y tu bienestar en todas las etapas de la vida**.

Reseñas sobre *La revolución invisible*, el libro anterior de la autora:

«Libros como este resultan tremendamente necesarios, empoderan a la mujer, nos enseñan a conocer nuestro cuerpo, a escucharlo y a saber qué necesita en cada momento, por eso lo recomiendo a todas las mujeres, con independencia de la edad que tengan.» *Anika entre libros*

«Un libro que te ayuda a superar esta etapa sin miedos ni incertidumbre, entendiendo los cambios y sus efectos en la salud física y emocional y llegar a convertirte en tu mejor versión al cumplir años.» *Sportslife*

Marta León

Marta León (Málaga, 1981). Ingeniera química especializada en alimentación y salud hormonal femenina. Estudió Medicina Naturista en la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza, Alimentación, Nutrición y Salud Pública en la Escuela Nacional de Sanidad del Instituto de Salud Carlos III de Madrid y Psiconeuroinmunología en la Universidad de Barcelona. Escritora, bloguera y conferenciante, es la creadora de @foodgreenmood, una comunidad de Instagram con decenas de miles de mujeres, centrada en la alimentación y la salud femenina. Desde hace más de quince años, acompaña a mujeres en su deseo de cuidar y mimar sus hormonas a través de la alimentación y los cambios en el estilo de vida. Es autora de los libros *Alimentación y salud femenina* (Lunwerg, 2020) y *La revolución invisible* (Lunwerg, 2022).

Más información en: www.martaleon.com/