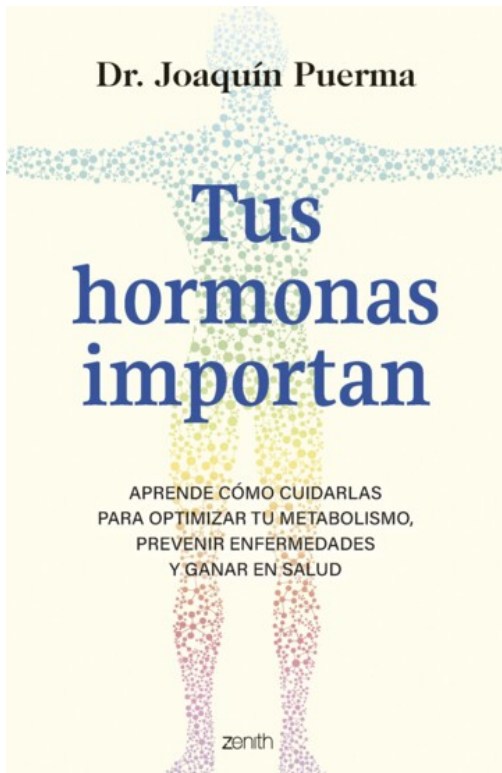




Tus hormonas importan

Joaquín Puerma

Las hormonas están detrás de los procesos fisiológicos más importantes de nuestro cuerpo. Este libro, escrito por un reconocido endocrinólogo, nos descubre los hábitos que nos ayudan a cuidarlas y a potenciarlas.

Las hormonas están detrás de los procesos fisiológicos más importantes de nuestro cuerpo. Este libro, escrito por un reconocido endocrinólogo, nos descubre los hábitos que nos ayudan a cuidarlas y a potenciarlas.

Este libro te invita a comprender el poder de tus hormonas y cómo influyen en la pérdida de peso, la absorción de la glucosa o a desinflamarse si se cuidan bien. Descubrirás cómo con ajustes simples en tus hábitos diarios puedes lograr un equilibrio hormonal que mejore tu calidad de vida. Aprenderás sobre súperalimentos que refuerzan tu equilibrio hormonal, disruptores endocrinos en productos cotidianos, el papel de la melatonina más allá del sueño, y los beneficios del incremento de la masa muscular.

Fecha de publicación:
26/03/2025

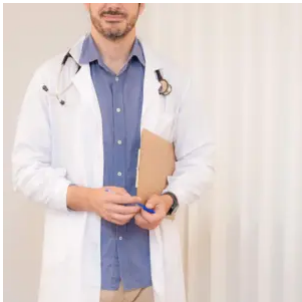
Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Joaquín Puerma

Joaquín Puerma Ruiz es un médico especializado en endocrinología y nutrición de Málaga. Su interés por la salud nació de experiencias personales con hábitos poco saludables, lo que lo llevó a explorar la nutrición y el ejercicio. Después de graduarse en medicina, se especializó en endocrinología tras ayudar a un familiar con problemas hormonales. Actualmente, combina su práctica médica con la divulgación a través de su Instagram @drpuerma, ofreciendo consejos personalizados para mejorar la calidad de vida de sus pacientes.