



Fecha de publicación:
07/05/2025

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Un intestino genial

Dra. Emily Leeming

Optimiza tu salud intestinal para revolucionar tu energía, estado de ánimo y rendimiento mental, sin dietas estrictas ni contar calorías.

Optimiza tu salud intestinal para revolucionar tu energía, estado de ánimo y rendimiento mental, sin dietas estrictas ni contar calorías.

El plan de 10 pasos para optimizar el eje intestino-cerebro y sentirte mejor que nunca

«¡Este libro va a cambiar tu vida!». Lorraine Candy

«La doctora Emily Leeming ha escrito un libro brillante de una forma muy fácil de digerir (perdón por el juego de palabras), con trucos simples y asequibles». Davina McCall

Libro destacado en *Daily Mail*, *Vogue*, *Women's Health*, *Stylist*, *Evening Standard*, *The Sun*, *The Telegraph* y más.

¿Te sientes cansado y desanimado? ¿Hinchado? ¿No puedes concentrarte?

Ese es tu intestino hablándole a tu cerebro, y ha llegado el momento de escuchar. Descubre los secretos de tu segundo cerebro y cómo las bacterias intestinales no solo influyen en tu digestión, sino que pueden elevar tu estado de ánimo y agudizar tu pensamiento.

La **prestigiosa científica del microbioma**, la doctora Emily Leeming, te guía a través de los últimos avances sobre la conexión intestino-cerebro y te ofrece 10 estrategias sencillas pero poderosas para:

- Sentirte más feliz y con más energía
- Controlar los antojos
- Comer de forma inteligente
- Potenciar el rendimiento cerebral

¡Todo esto sin renunciar a los alimentos que te gustan! Sin contar calorías. Más sabor. Billones de bacterias beneficiosas.

La doctora Emily Leeming es dietista titulada e investigadora en el King's College de Londres. Antes de dedicarse a la ciencia, trabajó como chef privada. Gracias a su experiencia y años de investigación, ha desarrollado un enfoque especializado en nutrición, llevando la ciencia de la salud intestinal del laboratorio al plato.

«Tienes que leerlo». *Women's Health*

«El libro ofrece una infinidad de formas sencillas de cuidar tu microbiota intestinal y tu salud en general». *VOGUE*

«Sencillo, accesible y, sinceramente, ha cambiado la forma en que veo la alimentación». Lydia Venn, Premios de Libros Cosmopolitan 2024

«Además de ser una académica excepcional, Emily tiene un talento único para transformar la ciencia en consejos prácticos. Devoré este libro». Alana Macfarlane, autora de *The Gut Stuff*

«El santo grial de la salud: una científica que habla en un lenguaje claro. Emily toma la información y la explica como si se la contara a un amigo sin conocimientos científicos». Rosamund Dean

«El libro de la doctora Leeming elimina todo el ruido y explica el intestino de una manera clara y comprensible (lo siento, tenía que hacer el juego de palabras)». *Cosmopolitan*

«Es, sin duda, la biblia de la salud intestinal». Kaitlin Colucci, dietista especializada en microbiota

«Uno de los mejores libros sobre salud intestinal». *Evening Standard*

«Práctico y delicioso. Tu intestino te lo agradecerá». Melissa Hemsley



Dra. Emily Leeming

La **doctora Emily Leeming** es una dietista titulada, investigadora en el King's College de Londres. Con una trayectoria académica de alto nivel, cuenta con una licenciatura en Nutrición, un máster en Nutrición y Dietética y un doctorado sobre el impacto de la alimentación sobre el microbioma intestinal. Su investigación ha sido publicada en revistas científicas de prestigio y ha contribuido al estudio de la relación entre dieta, microbiota y bienestar. Además de su labor académica, Leeming ha trabajado como chef, lo que le ha permitido unir la ciencia con la cocina. Ha colaborado con medios como *Daily Mail*, *The Sunday Times*, *Vogue*, *The Telegraph* y *BBC Radio*, acercando los últimos avances en nutrición a un público amplio. Su enfoque innovador y basado en la ciencia convierte su trabajo en una referencia imprescindible para quienes buscan mejorar su bienestar a través de la alimentación sin caer en dietas estrictas ni tendencias pasajeras.