



**Fecha de publicación:**

31/03/2025

**Sello Editorial:**

Alenta Editorial

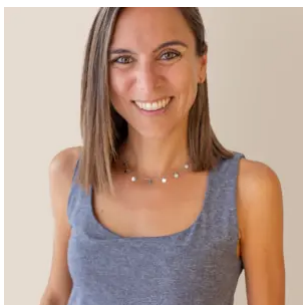
## Contacto de prensa

**Nombre:** María José Bertrán

**Email:** mjbertran@planeta.es

**Nombre:** Júlia Llaó

**Email:** julia.llao@planeta.es



# Mente umami

## Teresa Terol

Fortalece tu mente para comer de otra manera

### Fortalece tu mente para comer de otra manera

En el mundo actual, mantener una relación saludable con la alimentación se ha convertido en un verdadero desafío. Rodeados de productos altamente adictivos y atrapados en un estilo de vida sedentario, no es raro recurrir a la comida para calmar el estrés y la ansiedad.

De hecho, ¿quién no ha buscado consuelo en dulces o ultraprocesados para aliviar el aburrimiento o la tristeza? Y no funciona, más bien genera frustración y culpa. Pero no todo está perdido. Con las herramientas y el conocimiento adecuado, la reconocida psicóloga Teresa Terol te enseñará a ser más libre y transformarte en una persona disciplinada.

A través del revolucionario concepto de la «mente umami», lograrás equilibrar tu vida de la misma manera que el sabor umami equilibra los ingredientes de un plato. Olvidate del estómago, la clave está en tu mente y, hasta ahora, nadie te lo había dicho. Se acabaron las dietas restrictivas y alimentos prohibidos, deja de sentir miedo o culpa, y elimina los antojos y los atracones de tu vida.

Este libro te guiará en la construcción de una mente fuerte y capaz de lograr, de una vez por todas, el cambio definitivo que mereces en tu relación con la comida.

## Teresa Terol

**Teresa Terol** es licenciada en Psicología por la Universitat de València, Máster en Psicología General Sanitaria, Máster Especialista en Terapia Cognitivo Conductual y Dirección de Recursos Humanos.

Trabaja como psicóloga clínica, además de como conferenciante internacional y divulgadora. Fue ponente en TedxMálaga 2022 y se define a sí misma como una apasionada de la conducta humana, coleccionista de experiencias, eterna aprendiz, aspirante a estoica, amante del mar y del café con espumita.

Ha colaborado con la Universidad de Alicante y en medios como *ABC Bienestar* o *Mediaset*, y participa en el canal de YouTube *Psicoactiva*. Asimismo, divulga sus conocimientos a través de las redes sociales y su propio podcast y canal de YouTube, *ValienteMente*.