



El poder de comer bien

Javier Martínez @equidieta

¿Y si te dijera que la clave para una vida larga, sana y llena de energía no solo está en lo que comes, sino en cómo, cuándo y dónde lo haces?

¿Y si te dijera que la clave para una vida larga, sana y llena de energía no solo está en lo que comes, sino en cómo, cuándo y dónde lo haces?

Este libro es más que una guía de alimentación, es un viaje a través de la ciencia y la epigenética en el que descubriremos las **claves para reconducir tu salud hacia un estilo de vida mejor**. Recorreremos el mundo explorando cómo viven y se alimentan otras culturas para adquirir hábitos que realmente marcan la diferencia y derribar los mitos más asentados en nuestro día a día.

También aprenderás a **encender tus genes buenos**, crear **rutinas que refuercen tu sistema inmunitario** y equilibren tus emociones, sin olvidar el cuidado del corazón. Además, encontrarás **recetas por estaciones** para empezar el cambio.

Acompáñame en esta aventura para construir un estilo de vida que nutra tu cuerpo, despierte tu potencial y te impulse hacia una mejor versión de ti mismo.

Fecha de publicación:
17/09/2025

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es



Javier Martínez @equidieta

Javier Martínez (@equidieta) es especialista en nutrición clínica y hospitalaria. Gracias a su amplia experiencia en prevención cardiovascular, obesidad, sobrepeso, menopausia, nutrición deportiva, oncología, microbiota y patologías digestivas, imparte cursos de nutrición en centros de formación y grandes empresas. También es un colaborador frecuente en diversos medios de comunicación y responsable del área de nutrición-alimentación en programas y *realities* de televisión. La mayor parte de su tiempo lo enfoca en su equipo de nutrición multidisciplinar a nivel hospitalario, donde utiliza su método **Equidieta**.