



Fecha de publicación:
01/10/2025

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Activa tu fuerza femenina

Aggie Lal

El primer libro de *biohacking* pensado por y para mujeres.

El primer libro de *biohacking* pensado por y para mujeres.

¿Te sientes cansada, hinchada o sin energía? No estás sola. Durante décadas, la ciencia ha ignorado por completo los ritmos femeninos, nuestras hormonas y las fluctuaciones de nuestro ciclo menstrual. Se nos ha enseñado a contar calorías, a luchar contra el hambre, a exprimarnos en el gimnasio y a adaptarnos a métodos que no entienden lo que significa vivir en un cuerpo de mujer.

En este libro revolucionario, Aggie Lal —una de las primeras *biohackers* femeninas— te guía en un viaje de transformación profunda para que vuelvas a tomar el control de tu salud física, mental y hormonal. Aprenderás a:

—Regular tu energía y tu metabolismo en función de tu ciclo hormonal.

—Comer, moverte y descansar de forma sincronizada con tu cuerpo.

—Equilibrar tus niveles de glucosa sin dietas extremas.

—Deshacerte del cansancio crónico, el síndrome premenstrual y la inflamación crónica.

—Recuperar tu poder personal y sentirte bien de verdad por dentro y por fuera.

Este no es un libro más de salud. Es una guía esencial para optimizar tu biología femenina con amor, con conciencia y con inteligencia. Porque tu cuerpo no necesita más restricciones, necesita mejores herramientas. Y aquí las vas a encontrar.

El primer libro de *biohacking* pensado por y para mujeres

Aggie Lal

Aggie Lal es autora *bestseller*, *coach* en salud y nutrición, conferenciante TEDx y referente en *biohacking* femenino. Fundadora de *Higher Self Academy* y creadora de *Biohacking Bestie*, ha ayudado a miles de mujeres a transformar su bienestar. Con más de 1,5 millones de seguidoras, combina ciencia, intuición y experiencia para empoderarlas a vivir en sintonía con su cuerpo.