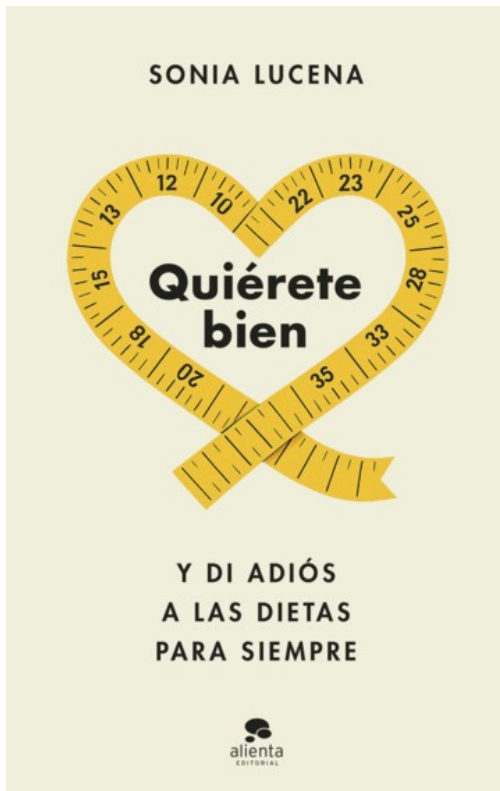




Quiérete bien

Sonia Lucena

Haz las paces con tu cuerpo y reconcílate con la comida

Haz las paces con tu cuerpo y reconcílate con la comida

¿Cuántas veces has probado un plan de adelgazamiento con la esperanza de sentirte mejor... y has terminado peor? Las dietas restrictivas, los batidos milagrosos y los planes extremos nos han hecho creer que el sacrificio es el único camino hacia la salud. Pero lo cierto es que ese enfoque sólo perpetúa la culpa, la ansiedad y el temido «efecto yoyó».

Ésta es una invitación a romper ese ciclo de frustración y empezar un viaje de transformación profunda basado en evidencia científica y autocompasión. A lo largo de estas páginas descubrirás cómo funcionan tu metabolismo, tu microbiota, tus emociones, tus hormonas y tu motivación. Aprenderás a alimentar tu cuerpo sin pasar hambre, a dejar de ver la comida como un enemigo, a moverte con gusto, a descansar mejor y a disfrutar sin renuncias ni deslices.

Quiérete bien no es un libro para adelgazar. Es un mapa para volver a ti, sanar tu relación con la comida y abrazar un estilo de vida en el que cuidarte se convierta en un acto de amor propio.

Fecha de publicación:
15/10/2025

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Sonia Lucena

Sonia Lucena es licenciada en Psicología, titulada en Nutrición y Dietética y técnico especialista en Nutrición Deportiva. Su perspectiva multidisciplinar le ha permitido acompañar a cientos de pacientes con trastornos de la conducta alimentaria en su centro médico, una experiencia que ha enriquecido su trayectoria profesional.

Con más de quince años de experiencia, colaboradora habitual en medios como Telva y Men's Health, y comunicadora en Telemadrid, TVE y Telecinco, ha desarrollado un método eficaz que combina ciencia, atención personalizada y medicina preventiva antienviejecimiento para promover un peso saludable y sostenido en el tiempo. Este enfoque integral, basado en la psiconutrición, se ha consolidado en el Centro Integral Método FIVE de Madrid, del que es fundadora y directora. Allí ofrece tratamientos guiados que ayudan a reforzar la autoestima y la práctica de la alimentación consciente.