



Fecha de publicación:

12/11/2025

Sello Editorial:

Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Magnesio

Phil Hugo

Seguramente tienes déficit de magnesio y no lo sabes

Seguramente tienes déficit de magnesio y no lo sabes

Vivimos en una sociedad en la que la fatiga constante, el estrés crónico y el insomnio han dejado de ser excepciones para convertirse en la norma. Este libro revela por qué el déficit de magnesio, tan frecuente como infradiagnosticado, es el hilo invisible que conecta gran parte de los problemas de salud contemporáneos, desde la resistencia a la insulina hasta la ansiedad, pasando por el envejecimiento precoz.

Basándose en evidencia científica pero con un lenguaje accesible, Phil Hugo explica con precisión cómo este mineral regula la producción de energía, la estabilidad del sistema nervioso, la respuesta al estrés y la capacidad del cuerpo para reparar y regenerarse.

Cada capítulo ofrece una combinación de fisiología avanzada y estrategias aplicables: cómo densificar tu dieta en magnesio a través de alimentos, aguas y suplementos, cómo elegir la mejor forma de magnesio, cómo potenciar su absorción y qué señales clínicas alertan de que el déficit está afectando al organismo.

Un libro imprescindible para quienes buscan entender qué hay detrás de su cansancio y desean recuperar un estado de vitalidad que hoy parece lejano.

Phil Hugo

Phil Hugo es farmacéutico, nutricionista y divulgador especializado en salud integrativa, suplementación y estilo de vida. Combina formación científica con una visión práctica y actualizada de la longevidad. Es graduado en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid, y en nutrición por la Universidad Carlemany de Andorra, y tiene un MBA conjunto de la Universidad CEU San Pablo y la Universidad de Berkeley, California. También se certificó como entrenador personal por la National Academy of Sports and Medicine en San Francisco.

Es fundador de la **Intergalactic Academy**, donde ha formado a más de 15.000 alumnos —desde profesionales sanitarios hasta deportistas de élite— en salud metabólica, nutrición cetogénica y ayuno intermitente. Actualmente es docente universitario en Nutrición y Bioquímica y dirige el programa **Keto Optimizado®**, un referente académico en su campo. Además, es socio, farmacéutico y director de formulación en **be levels®**, marca pionera en complementos alimenticios con respaldo científico.