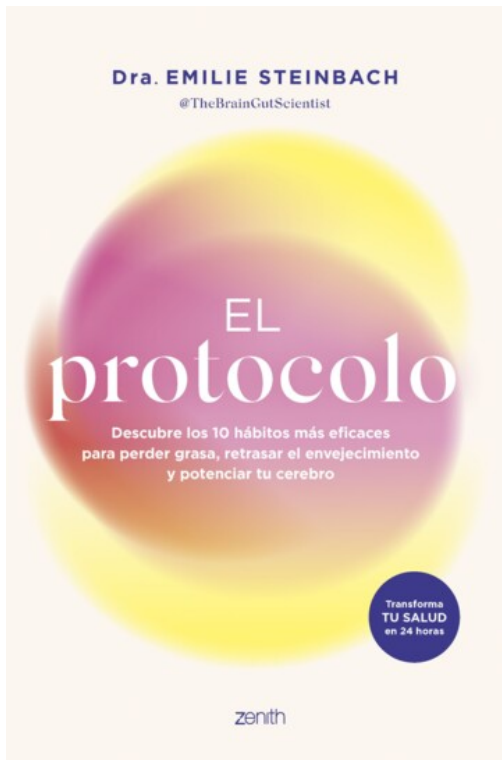




El protocolo

Dra. Emilie Steinbach

Un libro que revela la ciencia de los hábitos capaces de transformar tu cuerpo, tu mente y tus emociones... en solo 24 horas.

Un libro que revela la ciencia de los hábitos capaces de transformar tu cuerpo, tu mente y tus emociones... en solo 24 horas.

Émilie Steinbach, doctora en biología integrativa y experta en neuronutrición, presenta un método innovador basado en **10 hábitos clave que se integran a lo largo del día** para transformar tu bienestar de forma profunda y sostenible.

A través de pequeñas acciones cotidianas, este programa actúa sobre **tres áreas esenciales —física, cognitiva y emocional—**, ayudándote a recuperar la energía, mejorar la concentración, estabilizar el estado de ánimo y fortalecer la salud a largo plazo.

Una guía práctica y motivadora para **resetear tu organismo en solo 24 horas** y reconectar con una vida más equilibrada y vital.

Fecha de publicación:

08/01/2026

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Dra. Emilie Steinbach

Emilie Steinbach es doctora en biología integrativa y neurocientífica, con una especialización en neuro-nutrición. Su labor investigadora se ha centrado en la microbiota intestinal, el sueño, las enfermedades metabólicas y la biología de las mitocondrias. Además de su trayectoria académica, Emilie fundó *Feed Your Brain®*, una plataforma desde la que acerca los últimos avances científicos en salud y bienestar al gran público.