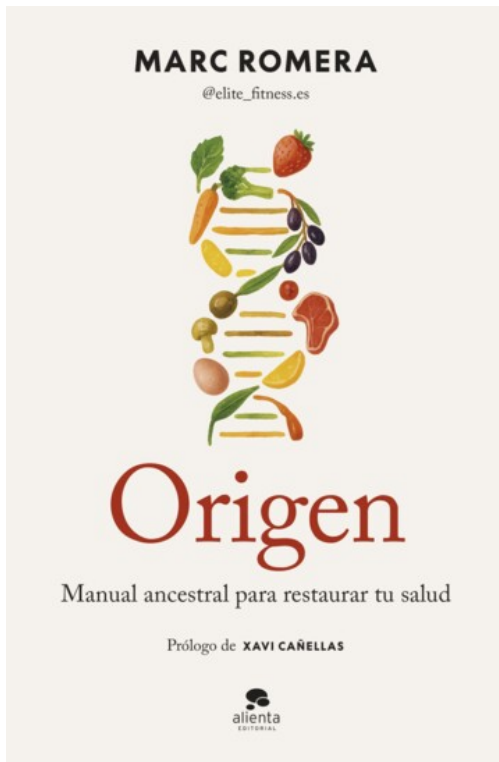




Fecha de publicación:
21/01/2026

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Origen

Marc Romera

Un viaje al pasado para recuperar la salud del futuro

Un viaje al pasado para recuperar la salud del futuro

Vivimos en una era de abundancia y comodidad, pero también de desconexión y enfermedad. El cuerpo humano, moldeado durante millones de años para sobrevivir en la naturaleza, se encuentra atrapado en un entorno artificial que desafía su biología. El resultado es evidente: fatiga crónica, sobrepeso, ansiedad, insomnio, inflamación... síntomas de una civilización que ha olvidado sus raíces.

Marc Romera nos invita a mirar atrás para avanzar. A través de una visión integradora que combina ciencia moderna, biología evolutiva y sentido común, nos muestra cómo recuperar el equilibrio perdido mediante los principios que sostuvieron a nuestros ancestros: movimiento, descanso, alimentación real, exposición al sol, contacto con la naturaleza y gestión consciente del estrés.

Más que imitar el pasado, se trata de comprender cómo funciona nuestro cuerpo y reconectar con los estímulos que lo fortalecen. Pequeños cambios, aplicados con coherencia, que pueden transformar por completo nuestra energía, nuestra mente y nuestra vitalidad. Este libro es una guía para restaurar tu salud desde el origen, comprender el porqué de las enfermedades modernas y descubrir que la verdadera medicina está en ti. Sanar es recordar quién eres en esencia: un ser diseñado para adaptarse, evolucionar y vivir en armonía con el entorno.

Marc Romera

Marc Romera es investigador, divulgador de salud y experto en fisiología y nutrición científica. Con más de quince años de experiencia, ha acompañado a miles de personas en todo el mundo a transformar su salud, mejorar su condición física y alcanzar una composición corporal óptima, de manera sostenible y sin recurrir a dietas milagro.

Director de **Elite Fitness**, un equipo interdisciplinar que analiza el contexto hormonal y metabólico de cada persona para diseñar estrategias personalizadas de nutrición, entrenamiento y bienestar, es un referente en el campo de la nutrición científica y la psiconeuroinmunología.

Además de su labor clínica y de asesoramiento a deportistas y figuras públicas, dedica buena parte de su tiempo a la divulgación a través de su blog, canal de YouTube y pódcast *Elite Fitness*, donde desafía los mitos más arraigados sobre salud y entrenamiento.