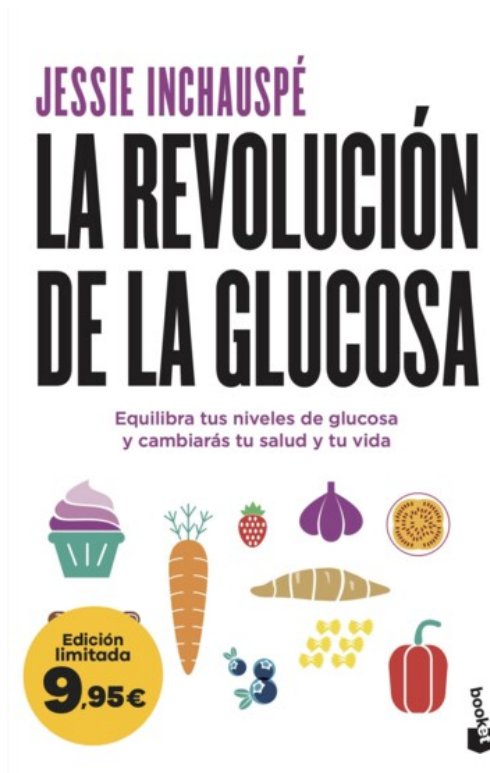
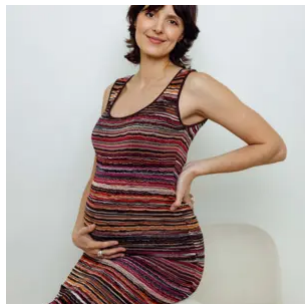




Fecha de publicación:
14/01/2026

Sello Editorial:
Booket

Contacto de prensa



La revolución de la glucosa

Jessie Inchauspé

Pierde peso, deshazte de los antojos y recupera tu energía.

Pierde peso, deshazte de los antojos y recupera tu energía.

Mejora todos los aspectos de tu salud, desde el peso, el sueño, los antojos, el estado de ánimo, la energía, la piel... e incluso retrasa el envejecimiento con trucos fáciles de implementar y basados en la ciencia que te ayudan a controlar tus niveles de azúcar en sangre mientras sigues comiendo los alimentos que te encantan.

La glucosa, o azúcar en la sangre, es una molécula diminuta que tiene un gran impacto en nuestra salud. Entra en nuestro torrente sanguíneo a través de los alimentos ricos en almidón o dulces que comemos. El noventa por ciento de las personas sufren de demasiada glucosa en su sistema, y la mayoría no lo saben.

¿Los síntomas? Antojos, fatiga, infertilidad, problemas hormonales, acné, arrugas... Y con el tiempo, el desarrollo de enfermedades como la diabetes tipo 2, síndrome de ovario poliquístico, cáncer, demencia y enfermedades del corazón.

Basándose en ciencia de vanguardia y en su propia investigación pionera, la bioquímica Jessie Inchauspé ofrece diez trucos simples y sorprendentes para ayudarnos a regular nuestros niveles de glucosa y revertir los síntomas de su desequilibrio sin ponernos a dieta y sin renunciar a los alimentos que nos gustan.

EL MOVIMIENTO MUNDIAL QUE AYUDA A LAS PERSONAS A RECONECTAR CON SU CUERPO. ¡ÚNETE A LA REVOLUCIÓN!

Jessie Inchauspé

Jessie Inchauspé es una bioquímica y escritora francesa, autora superventas del *New York Times* e internacional. Ha dedicado su carrera a traducir la ciencia más innovadora en consejos prácticos para mejorar la salud física y mental. Con sus libros *La revolución de la glucosa* y *La revolución de la glucosa: el Método*, que han vendido más de 3 millones de ejemplares en 43 idiomas, ha transformado la conversación global sobre el azúcar en sangre. En su nueva obra, *9 meses que cuentan para toda la vida*, desvela de forma clara y rigurosa cómo la alimentación durante el embarazo influye en la salud futura del bebé. Jessie es la fundadora de la popular comunidad @GlucoseGoddess, donde comparte hábitos alimentarios con más de 7 millones de personas en redes sociales. Está licenciada en matemáticas por el King's College de Londres y tiene un máster en bioquímica por la Universidad de Georgetown.