

DR. HELIOS PAREJA

Inteligencia metabólica

Domina
tu metabolismo
para alcanzar
tus metas



Fecha de publicación:

28/11/2025

Sello Editorial:

Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.lao@planeta.es



Inteligencia metabólica

Helios Pareja

Descubre las herramientas que te permitirán transformar tu vida

Descubre las herramientas que te permitirán transformar tu vida

Todos tenemos una meta metabólica pendiente por cumplir: perder esos kilos de más, ganar masa muscular, mejorar nuestra salud o, simplemente, tener la energía necesaria para hacer todo lo que queremos sin sentirnos agotados a todas horas. Es posible que, durante años, hayas intentado alcanzar esta meta sin éxito, llegando incluso a resignarte y pensar que quizás sea imposible.

El Dr. Helios Pareja nos revela en este libro todo lo que necesitamos saber para construir nuestra inteligencia metabólica, una herramienta que nos permitirá cuidar y optimizar nuestro cuerpo y nuestra salud para lograr ser la mejor versión de nosotros mismos. No se trata de afrontar cambios radicales y erráticos que no puedas mantener a largo plazo y que sólo te generarán aún más frustración, sino de comprometerte a implementar pequeños y eficaces hábitos adaptados a tu día a día para mejorar y alcanzar tus metas.

Dominar el metabolismo pasa por comprender e implementar pequeñas acciones en nuestra rutina, que nos conducirán a estrategias eficaces para aumentar nuestro NEAT y optimizar el ejercicio físico, la alimentación y el descanso. Estas páginas abordan los puntos principales para mejorar tu metabolismo, explicándote sus procesos con claridad, desmintiendo muchos de sus mitos y ofreciéndote trucos prácticos para que los apliques.

Un método que consiste en un sistema secuencial que abarca desde el cambio de comportamiento hasta la adquisición de hábitos. No se trata sólo de entender cómo funciona tu metabolismo energético, sino también de aprender a dominarlo. Lograr tu meta metabólica está en tus manos: sólo necesitas desarrollar tu inteligencia metabólica y poner en práctica este método.

Helios Pareja

Helios Pareja Galeano es profesor e investigador en la Universidad Autónoma de Madrid, donde dirige el grupo de investigación «Fisiología del ejercicio y nutrición». Con más de 15 años de experiencia docente, su labor investigadora le ha llevado a liderar numerosos proyectos y a publicar más de 150 artículos científicos.

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Autónoma de Madrid, realizó un Máster en Fisiología en la Facultad de Medicina de la Universidad de Valencia, donde obtuvo su doctorado *cum laude*. Ha desarrollado estancias de investigación en centros como la Universidad de California en Los Ángeles y ha formado parte de los Institutos de Investigación Sanitaria del Hospital Clínico de Valencia y del Hospital 12 de octubre de Madrid. En su trayectoria académica, llegó a dirigir el Máster Universitario en Entrenamiento y Nutrición Deportiva de la Escuela Real Madrid-Universidad Europea.

Su enfoque multidisciplinar le permite integrar conocimientos de diversas áreas para comprender y optimizar el control metabólico, combinando rigor científico con una destacada labor divulgadora.