

Fecha de publicación:
20/03/2026

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Tu química secreta

Dra. Emilia Vuorisalmi

Una guía revolucionaria y profundamente transformadora para aprender a vivir en sintonía con tus tres grandes hormonas del bienestar (dopamina, serotonina y oxitocina) y crear una vida más libre, vital y auténtica desde dentro.

Una guía revolucionaria y profundamente transformadora para aprender a vivir en sintonía con tus tres grandes hormonas del bienestar (dopamina, serotonina y oxitocina) y crear una vida más libre, vital y auténtica desde dentro.

Una guía práctica para activar tu química cerebral y recuperar la alegría y el sentido en tu vida.

Tu cuerpo tiene su propio sistema de guía interno: tres hormonas que, cuando fluyen en equilibrio, transforman tu vida desde la raíz.

En este libro sorprendente y profundamente revelador, la doctora Emilia Vuorisalmi nos presenta un enfoque revolucionario para recuperar el bienestar físico, emocional y espiritual. A través de las tres hormonas del amor —dopamina (motivación y propósito), serotonina (seguridad y autoestima) y oxitocina (conexión y pertenencia)— nos enseña a escucharnos, regularnos y reconectar con la energía que da sentido a la vida.

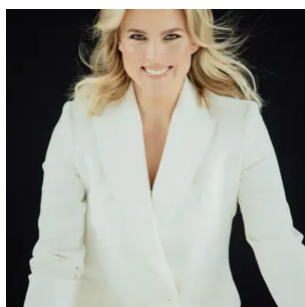
¿Te sientes bloqueado? La **dopamina** es la molécula de la motivación. Nos impulsa a buscar el placer, mejora el enfoque y afecta nuestro bienestar general. La doctora Emilia Vuorisalmi ofrece consejos claros y científicos para aumentar tus niveles de dopamina y mantener un equilibrio sostenible de forma natural.

¿Vives con estrés constante? Fortalece tus niveles de **serotonina** para recuperar la calma y la felicidad. La doctora Emilia Vuorisalmi explica cómo esta hormona, la molécula de la seguridad, puede ayudarte a restaurar tu bienestar si enfrentas tus miedos, liberas creencias limitantes y estableces límites saludables.

¿Te sientes solo o desconectado? La **oxitocina** es la molécula del vínculo. Está estrechamente ligada a nuestros lazos físicos y emocionales, y con la orientación de la doctora Emilia Vuorisalmi podrás cultivar una mayor sensación de confianza y conexión.

La doctora Emilia Vuorisalmi comparte su propio viaje desde el agotamiento, la adicción al amor y la ruptura emocional hasta recuperar la vitalidad plena. Con herramientas prácticas, te invita a comprender el papel de tus hormonas y a emprender un proceso de transformación interior hacia una salud y equilibrio duraderos. Con un lenguaje cercano, una base científica rigurosa y una voz profundamente empática, la autora comparte tanto su experiencia médica como su propio viaje de sanación tras el colapso emocional, la adicción al amor y la desconexión consigo misma. Cada capítulo combina teoría, historias personales, prácticas corporales, ejercicios de escritura y propuestas concretas para recuperar el equilibrio desde dentro.

Tu química secreta no es un libro sobre relaciones, ni sobre felicidad instantánea. Es un mapa para volver a ti. Para dejar de sobrevivir y empezar a vivir. Para crear, desde tu bioquímica más profunda, una vida más auténtica, sabia y expansiva.



Dra. Emilia Vuorisalmi

Conocida como «la doctora del amor» nórdica, **Emilia Vuorisalmi** es doctora especializada en medicina preventiva y salud hormonal femenina, autora bestseller en Finlandia y comunicadora con amplia presencia en medios. Ha sido embajadora de L'Oréal y Vichy, cofundadora de start-ups de bienestar, actriz y presentadora de televisión. Su enfoque integra ciencia médica, neurobiología del trauma, sabiduría corporal y propósito vital. Vuorisalmi integra en su trabajo su propio viaje de transformación —desde superar la adicción al amor y el agotamiento hasta alcanzar una salud y vitalidad plenas— junto con investigaciones innovadoras sobre la oxitocina, la dopamina y la serotonina, ofreciendo además una perspectiva científica sobre la sabiduría ancestral. Vive en Helsinki y lidera una comunidad de mujeres que desean sanar, reconectar y vivir con más luz y autenticidad.