



Fecha de publicación:
20/05/2026

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es

Mujeres de hierro

Boticaria García, Javier Butragueño

Boticaria García, la prescriptora de salud número 1, aborda con rigor científico los temas que interesan a las mujeres de 40 y más.

Boticaria García, la prescriptora de salud número 1, aborda con rigor científico los temas que interesan a las mujeres de 40 y más.

Si estás en la perimenopausia o en la menopausia, quizá te estés preguntando: «¿por qué la grasa se ha instalado en mi abdomen sin avisar? ¿De dónde sale esta niebla mental? ¿Por qué hay días en los no puedo con la vida?».

Este libro es un **abecedario de supervivencia metabólica**: (de la A de Abdomen a la Z de Zzzz... sueño pasando C de Complementos alimenticios) donde descubrirás qué te está pasando realmente —el zafarrancho hormonal que explica por qué te sientes agotada, hinchada o desbordada—. En estas páginas encontrarás hábitos estrella sencillos y realistas para recuperar energía y cuidar tu metabolismo: desde empezar el día con un **desayuno salado** hasta dormir mejor con la **nana biológica**, pasando por **entrenar fuerza** en sesiones de 15 minutos o dar un **paseo parasimpático** para bajar el estrés.

Boticaria García, doctora en Farmacia y nutricionista, y **Javier Butragueño**, doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, diseccionan con rigor y humor la ciencia de esta etapa de la mujer para ofrecerte un plan de acción que funciona.

Recuerda: no estás en decadencia, **estás en construcción**. Y una mujer en construcción... **es peligrosísima**.



Boticaria García

Marián García (@boticariagarcia) es doctora en Farmacia y graduada en Nutrición Humana y Dietética y en Óptica y Optometría. Se dedica profesionalmente a la divulgación científica y colabora con medios como Antena 3, La Sexta, La 2, RNE y *El Español*, lo que la ha convertido en una de las farmacéuticas más conocidas del país. Ha sido incluida en las listas **Forbes Top**

100 Creativos y **Top 100 mujeres líderes de España** por su capacidad para explicar temas

complejos de salud, nutrición y hábitos saludables de forma rigurosa y amena. Con más de un millón de seguidores en sus redes sociales, acerca a diario la ciencia de la salud al gran público con información fiable y su característico sentido del humor.

Es autora, entre otros títulos, de *Tu cerebro tiene hambre* y *Misterio en el supermercado*. Junto con el doctor Javier Butragueño es cofundadora de **Cuerpos Serranos**, una plataforma para aprender a entrenar fuerza en casa y recordar a quienes atraviesan la perimenopausia y la menopausia algo fundamental: que **ganar músculo va mucho más allá de la estética; es salud y longevidad**.

Mujeres de hierro es su noveno libro.



Javier Butragueño

Javier Butragueño (@javierbutra) es PhD, Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y especialista en ejercicio aplicado a la obesidad, el metabolismo y la salud de la mujer. Es cofundador, junto con Botica García, de **Cuerpos Serranos**, una comunidad en la que miles de mujeres entrenan su fuerza y mejoran su salud a través de programas *online* de ejercicio en casa diseñados con base científica.

Actualmente forma parte de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO) y fue coordinador de su Grupo de Ejercicio Físico durante 3 años, impulsando la integración del ejercicio en la comunidad médica como herramienta clave en el tratamiento de la obesidad. Su investigación sobre ejercicio y salud metabólica ha sido publicada en revistas internacionales de alto impacto como *Nature Reviews Endocrinology*, donde apareció su trabajo sobre la alianza metabólica. Es autor del libro *Entrena para la vida*, donde promueve una visión del bienestar basada en movimiento saludable, alimentación consciente y mentalidad ganadora.