



# La gran guía de la suplementación

## Sento Segarra

TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE LOS SUPLEMENTOS PARA POTENCIAR AL MÁXIMO TU CUERPO Y MENTE.

TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE LOS SUPLEMENTOS PARA POTENCIAR AL MÁXIMO TU CUERPO Y MENTE.

¿Sabías que la vitamina D influye en tus defensas, tu estado de ánimo y tu energía? ¿Qué los omega-3 son clave para controlar la inflamación y la salud cerebral? ¿Que el magnesio te ayuda a dormir mejor y a reducir el estrés?

Vivimos más años que nunca, pero no siempre con la energía, la claridad mental y el bienestar que deseáramos. El estrés constante, la alimentación moderna, los químicos ambientales y algunos medicamentos pueden agotar vitaminas y minerales esenciales, afectando a nuestra energía, claridad mental y bienestar.

Este libro es la guía definitiva para utilizar los suplementos de manera inteligente: no como sustitutos de una buena alimentación ni de los tratamientos médicos, sino como herramientas estratégicas para optimizar funciones clave del organismo y prevenir el deterioro progresivo de la salud. Descubrirás:

- Cómo tomar **omega-3** para **prevenir la inflamación**.
- La importancia de los **probióticos** para **equilibrar la microbiota**.
- La acción de la **vitamina D**, el **zinc** y a la **vitamina C** en el **fortalecimiento de las defensas**.
- El impacto del **magnesio** y la **melatonina** en la **mejora del sueño**.
- El valor del **colágeno** y los **antioxidantes** para **prevenir el envejecimiento de la piel**.
- La función de las **vitaminas del grupo B** y la **coenzima Q10** en la **producción de energía**.
- La influencia del **hierro**, la **biotina** y el **zinc** en la **fortaleza del cabello**.
- El efecto del **magnesio** y los **adaptógenos** en la **modulación del cortisol** y la **respuesta frente al estrés**.

Y mucho más...

**Descubre qué funciona, qué no y cómo utilizarlos con éxito.**

### Fecha de publicación:

01/07/2026

### Sello Editorial:

Zenith

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es

## Sento Segarra

**Sento Segarra** es farmacéutico de profesión y divulgador apasionado por la ciencia, la salud y la tecnología. Tras años de experiencia en oficina de farmacia, decidió dar un paso más y dedicarse por completo a la educación sanitaria en plataformas digitales, donde comparte contenido sobre cómo mejorar la salud personal desde el conocimiento y la prevención.

Combina su formación en farmacia y nutrición con una sólida base científica y una gran capacidad comunicativa para ayudar a miles de personas a comprender mejor su cuerpo y tomar decisiones informadas sobre su bienestar. Su misión es clara: acercar la ciencia a la vida cotidiana para que más personas puedan vivir más años... y vivirlos mejor.