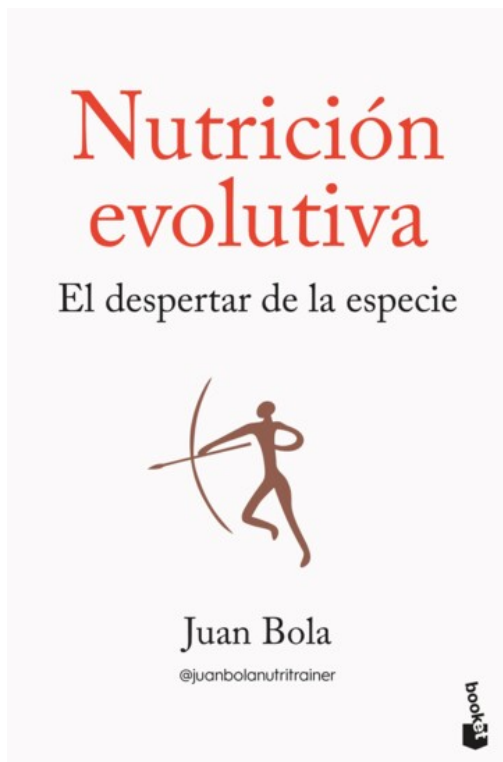




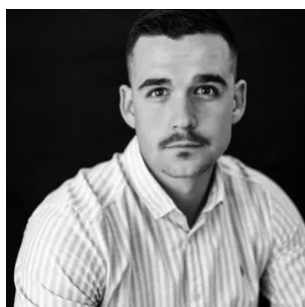
Fecha de publicación:

25/06/2026

Sello Editorial:

Booket

Contacto de prensa



Nutrición evolutiva

Juan Bola

Despierta tu instinto ancestral y recupera la alimentación que tu cuerpo y tus genes necesitan

Despierta tu instinto ancestral y recupera la alimentación que tu cuerpo y tus genes necesitan

Ha llegado el momento de despertar como especie y recuperar los hábitos ancestrales que siempre han beneficiado a nuestro organismo.

Juan Bola te da toda la información necesaria para que puedas llevar una correcta alimentación evolutiva y recopila aquellas prácticas que hemos perdido y que también son fundamentales para una salud física y mental plenas.

En estas páginas, el autor denuncia cómo se han demonizado injustamente y en muchos casos por intereses comerciales alimentos imprescindibles para el ser humano, como la carne roja o la sal, y expone las razones por las que deberíamos incluirlos en nuestra dieta. Además, comparte una pirámide nutricional evolutivamente correcta, basada en grasa y proteína animal y con los vegetales según cada estación en el siguiente escalón, y explica la importancia de comer huesos, vísceras y casquería de calidad.

Este libro exhaustivo y bien documentado derriba tópicos sobre alimentación y defiende cómo nuestros hábitos actuales, forjados sobre bases erróneas, conllevan un deterioro de nuestra salud. Cual David contra Goliat, Juan Bola nos ofrece un análisis crítico, desinteresado y demoledor sobre las consecuencias para la salud de la nutrición moderna, y demuestra por qué el estilo de vida cazador-recolector es el que nuestro cuerpo necesita.

Si quieres ser consciente de lo que le das a tu cuerpo y encontrar pautas para una dieta correcta, debes leerlo sí o sí.

Juan Bola

Juan Bola es nutricionista, técnico en Actividades Físicas y Deportivas y uno de los mayores referentes españoles en todo aquello relacionado con la alimentación baja en carbohidratos, la dieta cetogénica y el ayuno intermitente.

Su objetivo es divulgar una filosofía nutricional y un estilo de vida más acorde a nuestra fisiología y genética como *Homo sapiens* que somos.

Es autor del libro *Nutrición evolutiva*, en el que proporciona todas las claves para poder llevar una alimentación evolutivamente correcta, y del curso «Nutrición evolutiva de 0 a 100», que te ayuda a incorporar esta dieta a tu día a día.