

9 meses que cuentan para toda la vida

Jessie Inchauspé

Un libro revelador sobre el poder que tienes como madre para influir en la salud futura de tu hijo.

Un libro revelador sobre el poder que tienes como madre para influir en la salud futura de tu hijo.

«Una guía imprescindible». **Dr. Mark Hyman**

«Es la guía que toda persona gestante necesita». **Dr. Daniel G. Amen**

«Este libro es una auténtica revolución». **Vanessa Rissetto**

Durante décadas, a las mujeres embarazadas se les ha dicho: «*No te preocupes, come como siempre. Tu bebé tomará de ti lo que necesite*». Pero la ciencia cuenta otra historia: lo que comes en estos nueve meses tiene un impacto duradero en la vida de tu hijo.

Cuando la bioquímica Jessie Inchauspé se quedó embarazada, revisó cientos de estudios y descubrió algo asombroso: cuatro nutrientes clave —colina, DHA, proteínas y glucosa— son determinantes en el desarrollo fetal. Sin embargo, la mayoría de las mujeres no consumen suficiente de los tres primeros... y sí demasiado del cuarto.

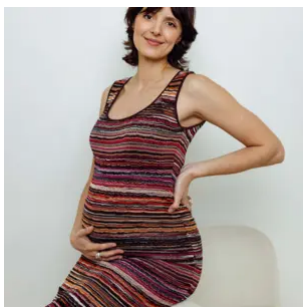
En *9 meses que cuentan para toda la vida*, Jessie comparte estrategias basadas en la ciencia para optimizar estos nutrientes y ofrecerle a tu bebé una base sólida para su bienestar futuro.

Estos principios pueden:

- Favorecer el desarrollo cerebral, cognitivo y emocional del bebé.
- Reducir el riesgo de asma, alergias o diabetes en la infancia.
- Influir en su metabolismo, la composición corporal y el funcionamiento de sus órganos.

Con consejos sobre suplementos, náuseas, parto, lactancia, menús y recetas, además de un relato personal honesto y cercano, este libro es una guía indispensable para quienes desean vivir un embarazo consciente, informado y transformador.

«Información vital para futuras madres» **Dra. Venita Patel**



Jessie Inchauspé

Jessie Inchauspé es una bioquímica y escritora francesa, autora superventas del *New York Times* e internacional. Ha dedicado su carrera a traducir la ciencia más innovadora en consejos prácticos para mejorar la salud física y mental. Con sus libros *La revolución de la glucosa* y *La revolución de la glucosa: el Método*, que han vendido más de 3 millones de ejemplares en 43 idiomas, ha transformado la conversación global sobre el azúcar en sangre. En su nueva obra, *9 meses que cuentan para toda la vida*, desvela de forma clara y rigurosa cómo la alimentación durante el embarazo influye en la salud futura del bebé. Jessie es la fundadora de la popular comunidad @GlucoseGoddess, donde comparte hábitos alimentarios con más de 7 millones de personas en redes sociales. Está licenciada en matemáticas por el King's College de Londres y tiene un máster en bioquímica por la Universidad de Georgetown.