



Fecha de publicación:
01/07/2026

Sello Editorial:
Booket

Contacto de prensa



Tu cerebro tiene hambre

Boticaria García

El libro definitivo sobre obesidad, adelgazamiento, nuevas dietas y mecanismos para controlar y distinguir los distintos tipos de hambre.

El libro definitivo sobre obesidad, adelgazamiento, nuevas dietas y mecanismos para controlar y distinguir los distintos tipos de hambre.

¿Qué podemos hacer frente al hambre emocional? ¿Cuáles son las estrategias que funcionan realmente para perder grasa? ¿Es más importante la dieta o el ejercicio? ¿Son para mí los medicamentos para la obesidad que triunfan en TikTok? ¿Podemos desafiar a nuestros genes o nos tenemos que conformar con el michelín que traemos de serie? Este es el libro definitivo que te dará respuesta a estas y otras muchas preguntas relacionadas con el adelgazamiento.

Este es el libro definitivo para responder estas y muchas otras preguntas sobre adelgazamiento. La doctora Marián García (Boticaria García) afronta el gran reto de acabar con los **mitos y prejuicios** acerca del **sobrepeso y la obesidad**. Ha llegado el momento de dejar de culpar a la falta de voluntad. No eres tú, los verdaderos responsables de que perder peso parezca imposible son tus adipocitos inflamados, tu microbiota revolucionada, tus músculos tristes, tu cerebro hambriento, tus genes ahorradores o el dichoso cortisol.

Tu cerebro tiene hambre aborda la pérdida de peso desde un punto de vista **divulgativo y divertido**, recurriendo a los mejores endocrinos del país y a los últimos estudios científicos. Y todo con el estilo que la caracteriza, **poniendo el humor al servicio de la evidencia científica** más rigurosa.

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.