



Stop cortisol e inflamación

Maria de Lluc Martorell

Reduce tu cortisol y tu inflamación disfrutando de la comida mientras recuperas la confianza en las señales de tu cuerpo.

Reduce tu cortisol y tu inflamación disfrutando de la comida mientras recuperas la confianza en las señales de tu cuerpo.

4 semanas para bajar el cortisol es un método práctico y transformador para recuperar el equilibrio de tu cuerpo y tu mente en tiempo récord.

Si te sientes cansada, hinchada, irritable o con la sensación de vivir siempre en modo alerta, no es falta de voluntad: es tu sistema nervioso funcionando en estado de supervivencia. Cuando el estrés se vuelve crónico, el cuerpo prioriza protegerse y eso deriva en inflamación y altera tus niveles de energía, tu metabolismo y tu bienestar.

A lo largo de un programa sencillo de 4 semanas, descubrirás cómo regular el cortisol y reducir la inflamación a través de la alimentación, el descanso, el movimiento y la gestión emocional. Con menús, recetas, rutinas y herramientas prácticas, aprenderás a transformar tus hábitos diarios sin rigidez ni perfeccionismo. No se trata de controlarlo todo, sino de reconectar contigo.

Aquí encontrarás un enfoque cercano, realista y sin complicaciones que te ayudará no solo a sentirte mejor en pocas semanas, sino a construir una forma de cuidarte sostenible en el tiempo. Recuperar tu energía, tu claridad mental y tu equilibrio hormonal es posible cuando dejas de luchar contra tu cuerpo y empiezas a entenderlo.

Tu reset empieza aquí.

Fecha de publicación:
18/11/2026

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



Maria de Lluç Martorell

María de Lluç es dietista-nutricionista, divulgadora y creadora del programa Empodérate Comiendo, a través del cual ha acompañado a miles de mujeres a transformar su relación con la comida, el cuerpo y la salud.

Tras vivir en primera persona una etapa marcada por las dietas, la obsesión por el peso y el efecto rebote, decidió dedicar su carrera a demostrar que cuidar de una misma no pasa por restringirse, sino por comprender cómo funciona el cuerpo y construir hábitos que puedan mantenerse para siempre.

Especializada en alimentación, inflamación, salud hormonal y gestión del cortisol, comparte cada día contenido basado en la evidencia científica con una comunidad de cientos de miles de personas en redes sociales. Su enfoque combina nutrición, ejercicio, descanso y mentalidad para ayudar a las mujeres a recuperar la energía, reducir la ansiedad con la comida y sentirse bien sin renunciar a disfrutar de la vida.

En *Stop cortisol e inflamación*, reúne el conocimiento adquirido durante años de estudio y experiencia profesional, junto con herramientas prácticas y aplicables al día a día, con un objetivo muy claro: que cualquier mujer pueda entender qué está ocurriendo en su cuerpo y recuperar el bienestar desde el autocuidado, sin culpa, sin extremos y sin volver a empezar cada lunes.