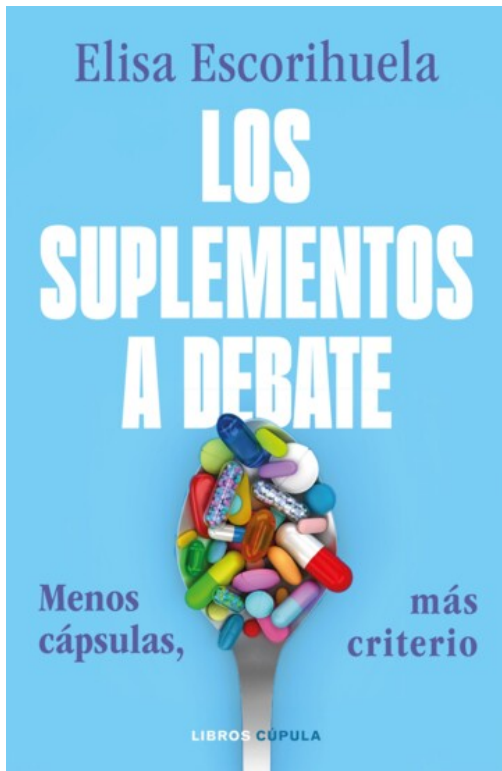




Los suplementos a debate

Elisa Escorihuela

Un libro incómodo para la cultura del “por si acaso”. Menos cápsulas. Más evidencia. Más sentido común.

Un libro incómodo para la cultura del “por si acaso”. Menos cápsulas. Más evidencia. Más sentido común.

Nunca habíamos tenido tantos botes en la cocina... ni tantas dudas en la cabeza. Vitaminas “por si acaso”, colágeno para todo, probióticos milagrosos, magnesio viral: cada semana aparece un nuevo imprescindible y, con él, la misma pregunta incómoda: ¿lo necesito de verdad... o solo necesito sentir que estoy haciendo algo por mi salud?

Con la precisión de farmacéutica y la mirada práctica de nutricionista, Elisa Escorihuela abre el laboratorio (y la trastienda) del mundo wellness para enseñarte a distinguir evidencia sólida de marketing bien maquillado. Sin dogmas, sin listas infinitas y sin miedo: solo un método claro para decidir cuándo un suplemento tiene sentido, cuándo es una pérdida de dinero y cuándo puede ser un riesgo.

Este no es un libro para acumular cápsulas. Es un libro para recuperar el control: menos ansiedad, más criterio, más sentido común.

Fecha de publicación:
23/09/2026

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



Elisa Escorihuela