



Ayuno intermitente saludable

Carla Zaplana

Una guía práctica y accesible para descubrir los beneficios del ayuno intermitente desde un enfoque saludable, flexible y sostenible.

Una guía práctica y accesible para descubrir los beneficios del ayuno intermitente desde un enfoque saludable, flexible y sostenible.

El ayuno intermitente ha revolucionado la forma en que entendemos la alimentación, la energía y el bienestar. Pero ¿cómo practicarlo de manera saludable y adaptada a la vida real?

En *Ayuno intermitente saludable*, Carla Zaplana desmonta mitos y ofrece una visión cercana, práctica y accesible sobre una de las tendencias más importantes del bienestar contemporáneo. Lejos de las dietas restrictivas y las fórmulas extremas, la autora propone incorporar el ayuno como una herramienta flexible para mejorar la relación con la comida, optimizar la digestión y recuperar el equilibrio físico y mental.

A través de explicaciones sencillas, consejos prácticos y hábitos fáciles de aplicar, Zaplana muestra cómo pequeños cambios en la manera de alimentarnos pueden ayudarnos a ganar energía, mejorar el descanso, favorecer el metabolismo y escuchar mejor las necesidades reales del cuerpo.

El libro aborda cuestiones clave sobre cómo funciona el organismo durante los periodos de ayuno, qué errores conviene evitar y de qué manera adaptar esta práctica a distintos estilos de vida sin obsesiones ni culpabilidad. Porque el ayuno no consiste en pasar hambre, sino en aprender a darle descanso al cuerpo y recuperar una relación más intuitiva y consciente con la alimentación.

Con un enfoque integrativo que combina nutrición, salud natural y bienestar emocional, *Ayuno intermitente saludable* ayuda a comprender que cuidarse no tiene por qué significar restringirse constantemente. La autora apuesta por una visión amable y sostenible del bienestar, centrada en escuchar el cuerpo y generar hábitos que puedan mantenerse a largo plazo.

Esta edición aniversario recupera uno de los títulos más representativos del catálogo de Diana en el ámbito de la nutrición consciente y el *wellness* integrativo, una obra que continúa conectando con lectores interesados en mejorar su salud desde una perspectiva práctica, natural y equilibrada.

«Una guía cercana y práctica para incorporar hábitos saludables sin obsesiones ni restricciones». — *Women's Health España*

«Carla Zaplana ha conseguido acercar la nutrición consciente a miles de lectores de forma sencilla y accesible». — *Yoga Journal España*

«Una propuesta equilibrada y realista para reconciliarnos con la alimentación y el bienestar». — *Cuerpomente*

Fecha de publicación:
02/09/2026

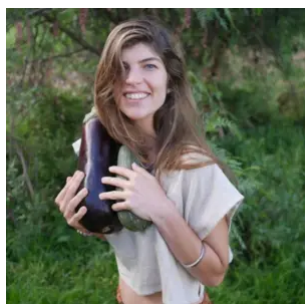
Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Carla Zaplana

Carla Zaplana es dietista y nutricionista. Certificada como *coach* de salud holística por el Institute for Integrative Nutrition de Nueva York, cuenta con una amplia formación en Estados Unidos y en España sobre nutrición basada en vegetales. Es autora de varios títulos de éxito, entre ellos, *Cultiva tu fuerza*, *Zumos verdes*, *Batidos Verdes*, *Come Limpio* y *Superalimentos*. Miles de personas asisten a sus conferencias y formaciones online.