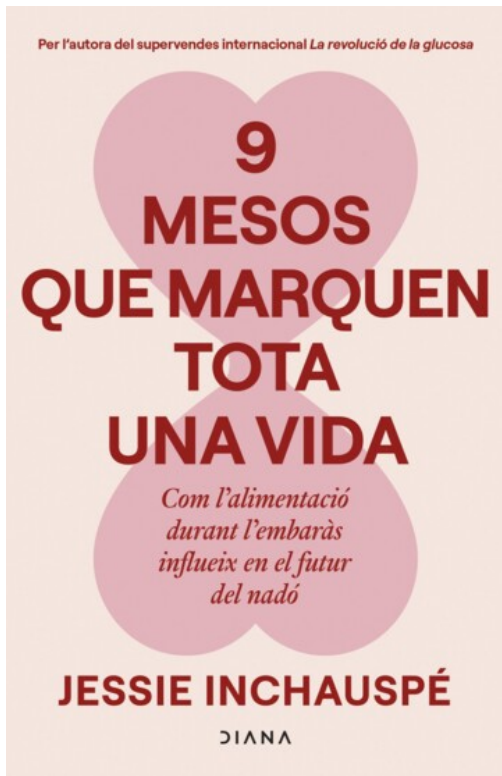




9 mesos que marquen tota una vida

Jessie Inchauspé

La guia definitiva per comprendre com l'embaràs influeix en la salut futura del nadó.

La guia definitiva per comprendre com l'embaràs influeix en la salut futura del nadó.

La majoria de les dones embarassades senten sovint: «Menja com sempre. El teu nadó prendrà de tu el que necessiti».

La ciència, però, explica una història diferent: el que menges durant l'embaràs influeix en la salut del teu fill al llarg de tota la vida. I de maneres que potser no imagines.

Quan la bioquímica Jessie Inchauspé es va quedar embarassada, va descobrir una cosa sorprenent: quatre nutrients clau —colina, DHA, proteïnes i glucosa— influeixen de manera decisiva en el desenvolupament del nadó. Tanmateix, la majoria de les dones no consumeix prou quantitat dels tres primers... i s'excedeix amb el quart.

En aquest llibre, Jessie revela estratègies senzilles i basades en la ciència per:

- Afavorir el desenvolupament cerebral, cognitiu i emocional del nadó.
- Reduir el risc d'asma, al·lèrgies i diabetis més endavant.
- Influir en la composició corporal, el funcionament dels òrgans i el metabolisme a llarg termini.

Amb una orientació clara sobre suplementos, nàusees, part, lactància, planificació de menús i receptes, a més del relat personal de Jessie, aquest llibre revela l'extraordinari poder que les mares tenen durant l'embaràs i es converteix en un company essencial per a qualsevol futura mare.

Fecha de publicación:

21/10/2026

Sello Editorial:

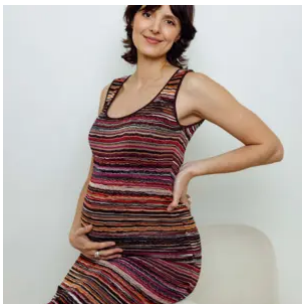
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



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.