



Fecha de publicación:
28/10/2026

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es

Suplementación inteligente para hombres ocupados

Felipe Martín Núñez

Cómo recuperar tu energía sin malgastar tu dinero

Cómo recuperar tu energía sin malgastar tu dinero

Duermes, pero no descansas. Tomas café para aguantar. Vas al gimnasio cuando puedes. Compras suplementos porque alguien los recomienda, pero no sabes cuáles funcionan de verdad y cuáles son puro marketing.

Felipe Martín, farmacéutico y divulgador especializado en salud, explica con un lenguaje claro, directo y basado en la evidencia científica qué rutinas, hábitos y complementos alimenticios pueden ayudarte realmente, cuándo merece la pena utilizarlos y cómo hacerlo con criterio para no gastar dinero en productos innecesarios.

También descubrirás por qué el estrés crónico agota tu organismo; cómo afectan el sueño, el cortisol, la dopamina y la alimentación a tu energía diaria; qué errores cometes sin darte cuenta al tomar vitaminas, minerales o extractos vegetales; cómo elegir productos de calidad; qué suplementos cuentan con respaldo científico para mejorar el rendimiento físico, reducir la fatiga, fortalecer las defensas, dormir mejor, cuidar las articulaciones o recuperarte del desgaste cotidiano; y, sobre todo, por qué ningún complemento puede sustituir unos buenos hábitos.

Sin promesas milagrosas ni complicaciones innecesarias, este libro te ofrece un plan realista para entender mejor tu cuerpo, tomar decisiones informadas y volver a sentirte bien.

Felipe Martín Núñez

Felipe Martín es farmacéutico emprendedor y experto en suplementación.

Socio fundador de FK Venture Health y fundador y ex CEO de Galileo Farma, una de las empresas farmacéuticas más influyentes en redes sociales. Asimismo, es el impulsor de Just Elements Wellness, una marca de nutricosmética y complementos naturales, y socio fundador de FarmaKNOW. Con una gran base de seguidores en @galileofarma, divulga en sus redes sobre contenido profesional de salud masculina, suplementación y hábitos saludables.