

Fecha de publicación:
28/10/2026

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email:
mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.liao@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.

Farmacéutico y fundador de FK Venture Health, consultora especializada en el sector farmacéutico. Anteriormente fundó y dirigió durante 11 años Galileo Farma, una de las farmacias más influyentes de España y Just Elements Wellness, marca de nutricosmética y complementos naturales. Colaborador en varias escuelas de negocio como profesor. A través de su cuenta @galileofarma construyó una gran base de seguidores divulgando salud masculina, suplementación y hábitos saludables de forma clara y sencilla, sin tecnicismos.