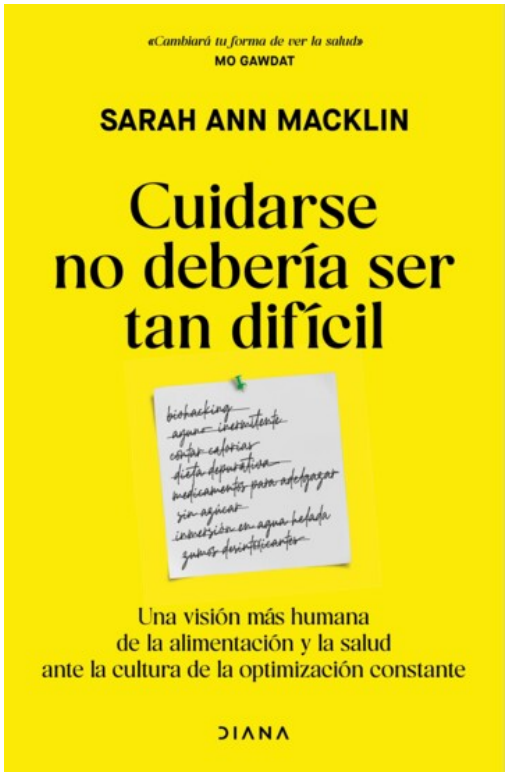


Fecha de publicación:
13/01/2027

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Cuidarse no debería ser tan difícil

Sarah Ann Macklin

Un rayo de esperanza ante la confusión contemporánea sobre la salud y la nutrición: por qué cuanta más información acumulamos, más perdidos y agotados nos sentimos. Un camino de vuelta a una relación más sana con la comida y nuestro cuerpo y mente.

Un rayo de esperanza ante la confusión contemporánea sobre la salud y la nutrición: por qué cuanta más información acumulamos, más perdidos y agotados nos sentimos. Un camino de vuelta a una relación más sana con la comida y nuestro cuerpo y mente.

«Han convertido el acto de comer y cuidarnos en algo tan complejo que hemos perdido la capacidad de escuchar nuestro propio cuerpo».

Nunca ha habido tanta información sobre cómo cuidarnos: sabemos cuánta proteína deberíamos consumir, qué suplementos tomar, qué alimentos evitar, cómo evitar los picos de glucosa, cuándo ayunar, cuántos pasos caminar al día, cuánto dormir... y, sin embargo, nunca ha sido tan difícil sentirse bien.

Entre consejos contradictorios, nuevas tendencias de bienestar y una creciente obsesión por optimizar cada aspecto de nuestra vida, muchas personas viven atrapadas en una relación cada vez más ansiosa con la comida, el cuerpo y la salud.

Sarah Ann Macklin, nutricionista, divulgadora y fundadora del exitoso podcast *Live Well Be Well*, plantea una pregunta tan sencilla como incómoda: ¿y si el problema no fuera la falta de información, sino su fuente? Nos obsesionamos con datos y gráficas objetivos, relojes inteligentes, medias de peso, de calorías y porcentajes de nutrientes y nos olvidamos de preguntar a nuestro cuerpo qué necesita.

Basándose en la neurociencia, la psicología del comportamiento, la nutrición y su experiencia clínica, la autora muestra cómo el estrés, la culpa, el perfeccionismo y la autoexigencia interfieren directamente en nuestra capacidad para desarrollar hábitos saludables y mantenerlos en el tiempo.

Lejos de proponer nuevas reglas, dietas o sistemas de control, este libro ofrece una visión humana y sostenible del bienestar, invitando a abandonar la lógica de la optimización permanente para recuperar algo mucho más importante: la confianza en nuestro cuerpo, en nuestras decisiones y en nosotros mismos.

Una propuesta rigurosa, práctica y profundamente liberadora para quienes están cansados de perseguir la perfección y quieren, al fin, sentirse bien en su cuerpo, su mente y sus decisiones.

Sarah Ann Macklin

Sarah Ann Macklin es una nutricionista destacada y fundadora del prestigioso podcast *Live Well Be Well*, una de las plataformas de referencia internacional sobre salud, nutrición y bienestar.

Antes de dedicarse a la nutrición, desarrolló una exitosa carrera como *top model* internacional, y pasó años en busca de los ideales de perfección física y los hábitos que supuestamente debían garantizar la salud y el éxito. Pero tras un grave episodio de agotamiento físico y emocional, se vio obligada a replantearse todo lo que creía saber sobre bienestar y sobre cómo vivir. Aquella experiencia la llevó a abandonar la industria de la moda para estudiar ciencias de la alimentación y tratar de entender por qué, a pesar de haber adoptado todos los hábitos «correctos» y haber seguido todas las reglas, cada vez se encontraba peor.

Hace más de diez años que trabaja acompañando a personas en la mejora de su salud, ayudando a escapar de la trampa de la optimización y entrevistando algunos de los principales expertos mundiales en nutrición, neurociencia y salud mental en su podcast. Ha hablado ante el Parlamento Europeo acerca de las directrices dietéticas y ha colaborado con medios como el *Financial Times*, *The Telegraph*, o *Harper's Bazaar*.

En *Cuidarse no debería ser tan difícil* reúne toda su experiencia profesional y personal para cuestionar algunas de las creencias más arraigadas de la industria del bienestar y proponer una forma más sencilla, amable y científicamente fundamentada de entender la salud.