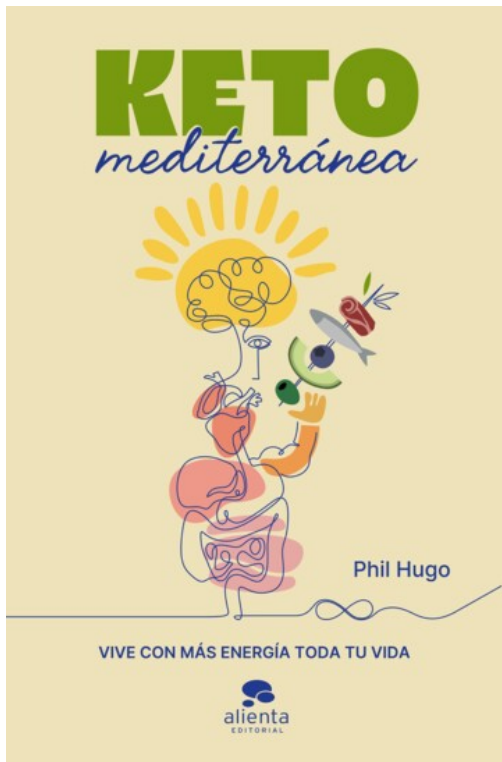




Fecha de publicación:
27/01/2027

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Keto mediterránea

Phil Hugo

Optimiza tu alimentación para ganar en claridad, fuerza y longevidad

Optimiza tu alimentación para ganar en claridad, fuerza y longevidad

La dieta cetogénica se ha consolidado como una de las estrategias nutricionales más estudiadas de las últimas décadas. Sin embargo, mientras la mayoría de los enfoques se centran en cómo iniciarla, pocos abordan una cuestión esencial: cómo aprovechar sus beneficios de manera flexible y sostenible a largo plazo.

En este libro, Phil Hugo combina la evidencia científica más reciente con su experiencia como farmacéutico y nutricionista para ofrecer una visión renovada de la cetosis. Con un enfoque que combina el conocimiento y su aplicación a la vida cotidiana, profundiza en sus mecanismos y efectos sobre el metabolismo, el control de la glucosa, la salud cardiovascular, la composición corporal y el rendimiento físico y mental. También aborda el proceso de cetoadaptación, su relación con el ayuno intermitente y el entrenamiento de fuerza, así como el papel de los micronutrientes y la suplementación.

Lejos de las restricciones permanentes y los dogmas nutricionales, el autor propone un modelo que permite reintroducir estratégicamente los carbohidratos y la fibra, adaptando la alimentación a las necesidades y objetivos de cada persona. Una propuesta que aúna los beneficios de la cetosis con la riqueza de la dieta mediterránea para hacer de tu alimentación una aliada de tu longevidad.

Phil Hugo

Phil Hugo (Toulouse, 1991) es farmacéutico, nutricionista y divulgador especializado en salud integrativa, suplementación y estilo de vida. Combina formación científica con una visión práctica y actualizada de la longevidad. Es graduado en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid, y en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Carlemany de Andorra, y tiene un MBA conjunto de la Universidad CEU San Pablo y la Universidad de Berkeley, California. También se certificó como entrenador personal por la National Academy of Sports and Medicine en San Francisco.

Es fundador de Intergalactic Academy, donde ha formado a más de 15.000 alumnos de perfiles diversos —desde profesionales sanitarios hasta deportistas de élite— en salud metabólica, y nutrición cetogénica. Dirige programas avanzados de formación en estas áreas, entre ellos Keto Optimizado® y la certificación profesional en Longevidad Integrativa. Además, es socio, farmacéutico y director de formulación en **be levels®**, marca pionera en complementos alimenticios con respaldo científico.