



Fecha de publicación:
25/11/2021

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



COMO

Dr. Carlos Jaramillo

El arte de comer bien para estar bien.

COMO es una guía clara y completa para que el alimento se convierta en su mejor medicina, porque la decisión de comer sano no es tan complicada y costosa como usted se imagina. De la mano del Dr. Jaramillo —médico funcional, experto en metabolismo, nutrición y bioquímica—, podrá entender cómo balancear su dieta, leer etiquetas para elegir mejor sus alimentos, ayunar sin temores, desinflamar su cuerpo; ejercitarse, recuperarse, ganar masa muscular y más años de vida; hacer un mercado que no lo deje en la quiebra y que realmente nutra a su familia, y ver que cocinar sano y rico es posible.

Encontrará la respuesta a muchas de las preguntas que se ha hecho:

¿Cómo *COMO* bien? ¿Qué *COMO*? ¿Cuánto *COMO*? ¿Cuándo *COMO*? ¿Cuándo no *COMO*? ¿Para qué *COMO*?

Este es un libro para todas las personas que quieran aprender a comer bien, porque comer por comer, solo para llenar el estómago, es el peor daño que le puede hacer a su salud. Cada bocado de comida que lleva a su boca será una información valiosa o peligrosa para su organismo. Por eso debería convertirse en un experto de su propia nutrición y así aprender a elegir bien, a conciencia y evitando todo aquello que pueda enfermarlo.

Dr. Carlos Jaramillo

Dr. Carlos Jaramillo se graduó de Medicina de la Universidad de La Sabana en Colombia y se certificó como médico funcional (IFMCP) en los Estados Unidos. Tiene estudios de posgrado en bioquímica y fisiología clínica de la Universidad de Harvard. Inició su camino en la nutrición de la mano de Stanley Dudrick, quien fue su maestro e inspiración en el programa de Nutrición Clínica e Hiperalimentación dentro del programa de Cirugía en la Universidad de Yale.

Desde entonces el doctor Jaramillo se ha dedicado a encontrar la cura de raíz de las enfermedades crónicas y su misión es «educar con ciencia» al mayor número de personas posible, para que se conviertan en maestros de su propia salud.

Es fundador del Instituto de Medicina Funcional, líder en su rama en el territorio hispano. Tiene práctica clínica en Bogotá, Colombia. Es investigador, docente, conferenciante y mentor de profesionales de la salud. También es un padre amoroso y dedicado, amante de los perros, deportista, entusiasta del vino y los bonsáis.

Autor de los *bestseller* internacionales *El milagro metabólico* y *El milagro antiestrés*. *COMO* es su tercer libro.

www.drcarlosjaramillo.com
IG: @drcarlosjaramillo