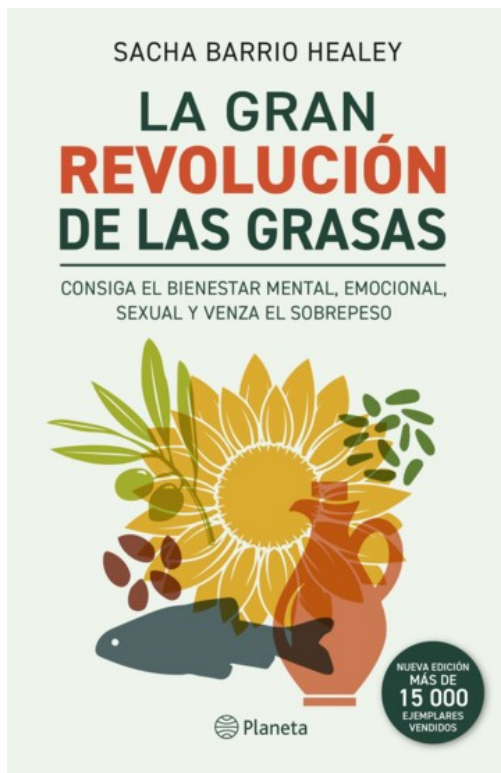




Fecha de publicación:
01/07/2024

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe

La gran revolución de las grasas (Nueva edición)

Sacha Barrio

Consigue el bienestar y transforma esas grasas perjudiciales en salud y sanación. ¡Ahora en edición renovada!

Consigue el bienestar y transforma esas grasas perjudiciales en salud y sanación. ¡Ahora en edición renovada!

Hoy en día la humanidad está azotada por modernas calamidades que surgen de las industrias alimentarias. Más de 15 millones de peruanos sufren de sobrepeso, con dietas altas en grasas perjudiciales que asfixian su sangre y ahogan el potencial de su cuerpo. Paradójicamente, sin embargo, los buenos ácidos grasos esenciales encabezan la lista de los nutrientes de los que más carecemos. Cuando nuestros tejidos padecen deficiencia de buenas grasas, la salud se deteriora, nos visitan las enfermedades degenerativas y el estado de ánimo se aflige.

Este libro aborda un tema crítico para la salud, y lo expone de manera clara y sencilla, con consejos y decenas de recetas saludables de fácil aplicación. Se desmitifican muchos falsos conceptos sobre las grasas, cuyo sabio consumo es una de las mejores herramientas para afrontar cualquier enfermedad, mitigar el envejecimiento, encender la felicidad y alegrar al corazón. Ignorar cuáles grasas transitan nuestra sangre es hoy en día inexcusable, y siembra inevitables problemas.

A 18 años de su publicación y con más de 15 000 ejemplares vendidos, *La gran revolución de las grasas* se renueva en una edición aumentada y revisada, que incluye dos capítulos adicionales y un apéndice sobre los nuevos retos que afronta nuestra dieta, para transformar esa grasa perjudicial en curación y salud.



Sacha Barrio

Es considerado un líder de opinión en temas de nutrición, Herbolaria y medicina alternativa en nuestro país. Hoy en día invierte todo su tiempo en experimentar en nuevas medicinas alimentarias y en compartir con nosotros sus hallazgos. Estudió en la Universidad Nacional Agraria La Molina, en el Perú, y Medicina Complementaria, en Inglaterra. Se graduó del International College of Oriental Medicine, en Sussex, Inglaterra, y luego se especializó en Osteopatía Craneosacral, en el College of Cranio-Sacral Therapy de Londres. Recibió una beca del gobierno chino para realizar estudios de postgrado en Medicina Herbolaria en la Universidad de Medicina Tradicional China de Nanjing. Desde 2006 dirige el Centro Internacional de Terapia e Investigación Herbolaria, en Lima. Ofrece conferencias en colegios y universidades, y es ponente en seminarios de medicina complementaria en diversos países. Es autor de la Anatomía de la hoja de coca (2008), del best seller La nutrición inteligente (2010) y de La gran revolución de las grasas (2011).